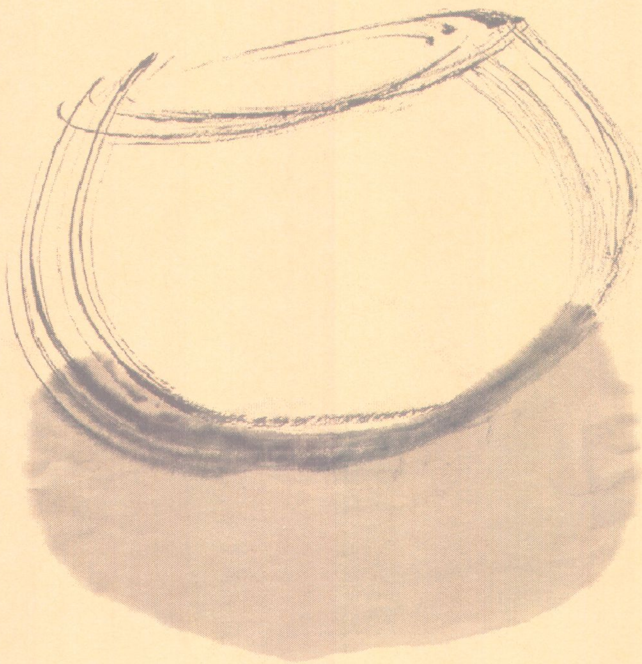
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht

najaar 2006 - jaargang 12 - nr. 24

De *Klankschaal* is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in hun dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 24 – najaar 2006

Lieve sanghavrienden,

Triomfantelijk hoor ik het hem zeggen, Geert Wilders: 'Een half miljoen mensen heeft voor ons gekozen. Wij gaan ervoor zorgen dat de islamisering van Nederland wordt gestopt.' Ik denk meteen: dat betekent nog steeds dat bijna 16 miljoen mensen niet voor deze partij hebben gekozen. Maar ik zucht ook van binnen: vijfhonderdduizend mensen voelen zich afgescheiden van mensen die een levens- of geloofsovertuiging hebben die ze niet kennen en daardoor niet begrijpen. En het gekke is: ik begrijp ze ergens wel, die mensen die angstig zijn. Ik ben soms ook bang voor de ongrijpbare gebeurtenissen die zich afspelen in de wereld. Ik ben ook bang voor verandering. Totdat ik de woorden van de Boeddha in mij laat weerklinken: niets is blijvend, everything is impermanent. De verandering omarmen is de koninklijke weg. Die gedachte, dat alles voortdurend verandert, brengt mij instant troost en geruststelling. En ik accepteer, iets meer, het feit dat deze partij nu zo'n groot gehoor heeft.



In deze *Klankschaal* staat een vertaling van een lezing die Thich Nhat Hanh in mei 2006 hield bij ZIN, klooster voor zingeving en werk in Vught. In die lezing vertelde hij hoe een roos bestaat uit niet-rooselementen. Een roos kan alleen maar bestaan dankzij de elementen die niet-roos zijn: de wolk, de regen, de tuinman. Frankrijk, zo zegt Thây daarna, bestaat als land uit niet-Frankrijk-elementen. En zo is het, denk ik, ook met Nederland. Nederland bestaat als land uit niet-Nederland-elementen. De partij van Wilders bestaat dankzij deze niet-Nederland-elementen. Als er één voorbeeld is van entiteiten die interzijn, dan zijn het de moslims in Nederland en de partij van Geert Wilders. Zij kunnen niet zonder elkaar bestaan. Wat een vreemde paradox!

Wat een winst zou het zijn als politici de kunst zouden verstaan van het diep luisteren en het liefdevol spreken. Dan zou de partij van Geert Wilders zich met positievere dingen kunnen bezighouden en zou Geert Wilders zelf als vrij mens over straat kunnen gaan. Ik nodig hem (en zijn bodyguards) van harte uit voor een retraite in Plum Village. Dan kunnen ze zien hoe Palestijnse en Israëlische mensen met elkaar in gesprek gaan, elkaars woede, angst en pijn leren begrijpen door naar elkaar te luisteren. En op die manier zien dat er ook een andere weg is: de weg van liefde, diep luisteren en écht begrip.

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

Een terrorist is geen terrorist

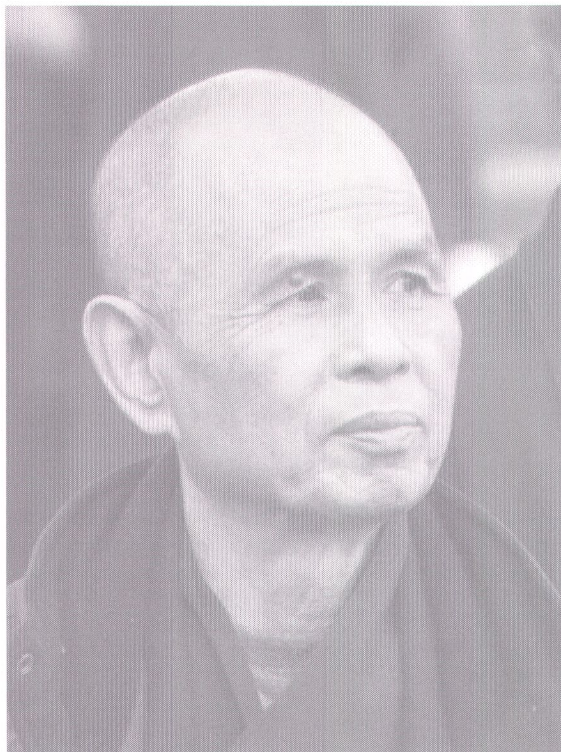
Spiritualiteit als benadering bij angst, woede en wanhoop

In de voorjaarsretraite van mei 2006 hield Thich Nhat Hanh een lezing bij ZIN, klooster voor zingeving en werk in Vught. Hieronder volgt een deel van deze lezing. De volledige Engelse versie en de Nederlandse vertaling ervan kun je downloaden via de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net. *Aan het begin van de lezing hebben de monniken en nonnen een lied gezongen over Avalokiteshvara, de boddhisattva van het luisteren.*

In de boeddhistische traditie spreken we van 'samskara'. Dit betekent 'intentie, motivatie, wil of verlangen' als een soort voedsel. Het is het soort voedsel dat ons helpt om door te gaan. Als beoefenaar moet je je concentreren op je diepste verlangen. Wat wil je bereiken? Waarschijnlijk is het de intentie, de wil of het verlangen van een zakenman of -vrouw om succesvol te zijn in zijn of haar zaak, veel winst te maken en veel mensen aan het werk te helpen. Een politieke leider zou ook moeten weten wat zijn intentie en diepste verlangen is.

Het diepste verlangen van een boeddhistische monnik, zeg maar: mijn diepste verlangen, is om vrij te zijn. In het leven van een persoon en in het voortbestaan van een onderneming willen we allen iets bereiken. We moeten weten wat we willen realiseren. Monniken en nonnen willen vrijheid realiseren.

De Boeddha helpt ons er altijd aan herinneren dat niets kan overleven zonder voedsel. Onze angst en woede hebben ook voedsel nodig om te overleven. Als we weten hoe we de wortel van dit soort emoties kunnen afsnijden, dan moeten ze sterven en weggaan. Liefde heeft ook voeding nodig om te voorkomen dat ze sterft. De Boeddha zei: 'Wat er ook op je pad komt: lijden, angst, boosheid, wanhoop, als je weet hoe je diep in de aard ervan moet kijken en de bron van zijn voeding kunt vinden, dan voedt het jou.' Waardoor is het tot je gekomen? Hoe is het ontstaan? Als je dat kunt zien, dan ben je al op het pad van vrijheid en bevrijding. Het is heel belangrijk om in de aard van ons lijden te kijken om te identificeren welke bron dit lijden voedt. Dan zul je de weg naar buiten weten. Je moet het voedsel identificeren en dan moet het sterven. Stel dat je een depressie hebt en dat je daaronder lijdt. We weten dat we een depressie hebben omdat we deze hebben gevoed. We hebben ons leven op zo'n manier geleid dat we veel voedingsstoffen hebben gegenereerd die de depressie voeden. Iedereen heeft



het zaadje van een depressie in zich, evenals het zaadje van vreugde en tolerantie. Als we op zo'n manier leven dat het zaadje van vreugde niet de gelegenheid heeft om zich te manifesteren, dan kan de depressie zich manifesteren. Als we in ons dagelijks leven niet het soort voeding tot ons nemen dat levenskracht geeft aan het zaadje van depressie, dan kan het niet groeien en dan zijn we vrij van depressie.

Iedereen heeft een zaadje van compassie en vrijgevigheid in zich, maar als deze zaden niet gevoed worden, dan kunnen we niet vrijgevig worden en dan blijven we onderscheid maken. De vraag is daarom hoe we ons leven op zo'n manier kunnen leven dat onze goede zaadjes elke dag water krijgen en dat de negatieve zaadjes in ons weinig kans krijgen om tot bloei te komen. Hoe meer vrijheid je hebt, des te gelukkiger word je als monnik of als leek.

Ongeveer 7 jaar geleden hielden we een retraite voor zakenlieden in Plum Village. We kwamen erachter dat zakenlieden veel zorgen en angst hebben en dat ze veel lijden. Tijdens de retraite probeerden we ze de soort oefening bij te brengen die ze zou helpen om elk moment in hun dagelijks leven dieper te leven. Ze kunnen niet in het nu zijn. Ze worden altijd afgeleid door de gewoonte-

energie dat ze succesvol willen zijn. Die energie zit in ieder van ons en drijft ons ertoe om iets te doen of iets te bereiken, om succesvol te zijn. Door deze krachtige gewoonte-energie zijn we niet in staat om in het nu te zijn.
Volgens de Boeddha is het verleden al achter de rug en de toekomst is nog niet gekomen. Er is slechts één moment waarop je je leven echt kunt leven, en dat is het nu. Het leven is alleen beschikbaar in het nu. Je hebt een afspraak met het leven in het nu. Als we het nu missen, missen we onze afspraak met het leven en dat is een ernstige zaak.
De basisoefening in Plum Village bestaat eruit om te leren hoe je in aandacht kunt leven. Aandacht is het soort energie die je kan helpen om 'hier' te zijn, in het nu. In ons dagelijkse leven zijn we verstrooid. Ons lichaam is er wel, maar onze gedachten zijn elders: in het verleden, in de toekomst, in onze verschillende projecten, zodat onze gedachten zelden in ons lichaam zijn. Als de gedachten en het lichaam geen eenheid zijn, dan leef je niet echt. Je moet leren hoe je je gedachten terug kunt brengen in je lichaam en hoe je in het nu moet zijn. Je kunt de wonderen van het leven in en om je heen aanraken. Dat is niet moeilijk. De oefening bestaat eruit dat je aandachtig ademt, aandachtig loopt, aandachtig de afwas doet en aandachtig je tuintje water geeft. Al dit soort oefeningen kan je helpen om je aandacht terug te brengen naar je lichaam en elk moment van je dagelijkse leven diep te leven. Je kunt van elk moment genieten, van elke minuut in je leven. Je wordt niet afgeleid.
De Boeddha zei: 'Als je zit, dan weet je dat je zit. Als je loopt, dan weet je dat je loopt. Als je je thee drinkt, wees je er dan van bewust dat je thee drinkt. Als je inademt, weet dan dat je inademt.' Als ik inadem, ben ik me bewust van mijn ogen. Mijn ogen zijn een wonder van het leven. Ik glimlach naar mijn ogen, omdat ze nog goed zijn. Een paradijs van vormen en kleuren is beschikbaar, alleen maar door je ogen te openen. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn in het hier en nu en je ogen te openen en dan is het paradijs er voor je. Je hebt niet meer macht nodig.

Grote rivier, groot hart

In de Vietnamese oorlogsjaren kwam ik vaak naar Nederland om te vragen om steun voor de oorlogsslachtoffers en de wezen. Ik vond de mensen in Nederland heel vrijgevig, moedig, open minded en tolerant. Telkens als ik aan Nederland dacht, voelde ik vreugde. Het zaadje van vrijgevigheid en tolerantie moet elke dag water krijgen, zodat wij ons geluk kunnen onderhouden. Als we de zaadjes van angst, intolerantie en discriminatie water geven, zal ons hart krimpen en dan zullen we beginnen te lijden.
In het boeddhisme spreken we van 'grenzeloze liefde' of *bramavihara*. In het boeddhisme wordt liefde beschreven in termen als:



• *maitri*, het vermogen om liefde[1], *vreugde en geluk* te geven;
• *karuna*, het vermogen om compassie te geven, *het wegnemen van angst en lijden*;
• *mudita*, het vermogen om vrede te geven aan jezelf en aan anderen;
• *upeksha*, het vermogen om te laten gaan, het geven van gelijkmoedigheid en non-discriminatie.

In Plum Village heb ik een cursus gegeven over Ware Liefde en de essentie van compassie, liefdevolle aandacht, vreugde, gelijkmoedigheid en non-discriminatie. Deze cursus is opgenomen in een boek, *Teachings of Love*[2].

De Boeddha zei: 'Stel dat je een handvol zout hebt en je doet dit in een schaal met water, dan wordt het water te zout om te drinken. Je bent misschien dorstig, maar je kunt dat water niet drinken, omdat het veel te zout is. Stel dat je die handvol water in de rivier gooit, dan kunnen mensen nog steeds naar de rivier komen om drinkwater te halen en om in dat water

[1] Noot van de transcribent: voor dit deel van de tekst is gebruik gemaakt van de uitleg die Thây van deze woorden geeft in *Het hart van de Boeddha's leer*. Tijdens deze lezing gebruikte Thây de schuingedrukte woorden als uitleg van de Sanskriet-woorden.
[2] In het Nederlands vertaald onder de titel *Leren over liefde*.

te koken: het is niet te zout. Hoe komt dat? Doordat de rivier zo immens is.' Als je hart groot is, lijd je niet. Als je hart klein is, begin je te lijden. Voor de kunst om gelukkig te zijn moeten we daarom ons hart groter en groter maken. Dat is wat we 'bramavihara' noemen: onbegrensde gedachten, onbegrensd hart. 'Liefde zonder grenzen'. Dat is de les van de Boeddha over liefde.

Je kunt het zoute water in de schaal niet drinken, maar je kunt nog steeds drinken uit de rivier, omdat deze immens is. Dit is de oefening van liefde, gelijkmoedigheid, tolerantie en non-discriminatie. De mensen in Nederland zijn hiertoe in staat. Ze waren ertoe in staat in het verleden en er is geen reden waarom ze het nu niet zouden kunnen.

In de Boeddhistische traditie spreken we van onderlinge afhankelijkheid of 'interzijn'. Het woord 'zijn' moet daarin worden opgevat als 'inter-zijn'. Je kunt niet op jezelf 'zijn', je moet 'interzijn' met iedereen.

Kijk naar deze roos hier (Thây raakt zachtjes een witte roos aan in een vaasje voor zich). Als we oefenen met diep kijken, als we iets goed overdenken, dan zien we dat de roos alleen bestaat uit niet-roos-elementen. Als we in de roos kijken, zien we zonneschijn, want zonder de zonneschijn kan een roos geen roos zijn. Als je in de roos kijkt, zie je de wolk, want zonder de wolk zou er geen regen zijn. Als we de wolk terugzetten in de lucht, zou de roos verdwijnen. Als je in de roos kijkt, kun je ook de bodem zien, de mineralen, en tijd en ruimte, de tuinman en een groot aantal elementen die samen zijn gekomen om de roos te helpen zich te manifesteren als een roos, als een wonder van het leven. Een roos bestaat uit niet-roos-elementen. Frankrijk bestaat als land uit niet-Frankrijk-elementen. Ook Nederland is ontstaan uit niet-Nederland-elementen.

We zouden de niet-roos-elementen in de roos moeten koesteren. Als we alle niet-roos-elementen terug zouden sturen, dan zou er geen roos overblijven. Dat is de overdenking van interzijn. Je kunt niet op jezelf 'zijn', je moet 'interzijn' met de hele kosmos. Als een vader naar zijn zoon kijkt, kan hij kijken met het inzicht van interzijn. Hij kan zien dat zijn zoon niet helemaal een andere persoon is. De zoon is zijn eigen voortzetting. De zoon is de voortzetting van de vader, moeder en alle voorouders. Dit is heel eenvoudig te zien als je een maiszaadje in de vochtige aarde zaait. Al na een week zie je een jonge plant. Als je naar de plant kijkt, zie je niet meer het maiszaadje. Je zou kunnen zeggen dat het zaadje dood is, maar dat is niet zo. Met de ogen van iemand die diep kijkt, kun je nog steeds zien dat het zaadje zich op een nieuwe manier heeft gemanifesteerd, als een maisplantje. Je kunt zien dat het jonge maisplantje een voortzetting is van het maiszaadje en dat het zaadje er nog steeds is.

Zo is het ook als je naar de regen kijkt, dan kun je ook de wolk zien. Als je je

thee aandachtig drinkt, dan zie je dat je wolken drinkt! Zonder wolken kan er geen thee zijn! Dus als de vader boos wordt op zijn zoon, wordt hij ook boos op zichzelf. De zoon kan glimlachen en tegen zijn vader zeggen: 'Papa, waarom ben je zo boos op jezelf? Ik ben jouzelf.' Mediteren en diep kijken is de aard van interzijn zien. Als je de aard van interzijn aanraakt, lijd je niet meer en zal er geen discriminatie, haat of angst meer zijn.

Een terrorist is geen terrorist

Laten we ons een jonge man voorstellen die vastberaden is om zichzelf op te blazen met een bom, met de intentie om zo veel mogelijk mensen om zich heen te doden. We noemen hem misschien een terrorist. We kunnen proberen om hem neer te schieten een paar uren voordat hij zijn voornemen kan uitvoeren. We hebben misschien veel ideeën over hoe we met hem moeten afrekenen. Als we genoeg tijd hebben om diep te kijken, dan zien we dat er veel lijden en wanhoop in die jonge man is, en veel geweld. Voor zo iemand is het veel gemakkelijker om zo te sterven dan het is om te leven. Het is moeilijk en overdonderend, het gevoel van wanhoop en geweld. Erg veel mensen in onze maatschappij voelen zich zo. Ik weet niet hoeveel jonge mensen er in Nederland jaarlijks sterven door zelfmoord. In Frankrijk zijn dat er elke dag ongeveer vijfendertig. Vijfendertig!

Je kunt niets doen om ze te helpen of om te voorkomen dat ze zichzelf van het leven beroven. De emoties moeten overweldigend zijn. Ze kunnen niet omgaan met het geweld, de angst of de wanhoop die ze van binnen voelen. Tot nu toe heeft niemand geprobeerd om ze te helpen. In de jonge persoon die een terrorist is, kun je dezelfde situatie zien. Diegenen moet een soort opvatting of mening hebben. Misschien denkt hij dat hij in de naam van gerechtigheid, van God of Allah handelt en probeert hij om slechte mensen te straffen die geprobeerd hebben zijn land, religie, traditie en beschaving te vernietigen. Die jonge man heeft deze ideeën en opvattingen, en in de basis zijn deze opvattingen verkeerd, voortgekomen uit angst, haat en wanhoop. Dat is de energie die hem ertoe kan brengen om te handelen, om anderen te straffen. Als we hem neerschieten, helpen we hem niet, want hij is het slachtoffer van zijn eigen verkeerde opvattingen. Hij heeft veel verkeerde opvattingen over zichzelf en over andere mensen, omdat uit deze opvattingen veel woede, angst en geweld voortkomen. Als je hem neerschiet, help je hem niet. Je creëert alleen maar meer mensen zoals hij. Als je één persoon vernietigt die je een terrorist noemt, creëer je er nog twee of drie.

Als je een beoefenaar bent, zou je in staat moeten zijn om die persoon te helpen. Als ik naar zo iemand kijk, voel ik compassie. Ik wil iets doen om hem te helpen om uit zijn huidige

mentaliteit te komen. Wat kan ik doen om te helpen? Misschien kan ik beginnen met te gaan zitten en naar hem te luisteren. Als je weet hoe je diep naar iemand moet luisteren, met compassie, dan kun je die persoon helpen om minder te lijden. Misschien is tot nu toe niemand in staat geweest om naar hem of haar te luisteren. We weten dat het iemand verlichting kan geven als we met ons hele hart, met



compassie, naar diegene luisteren. Als je zo kunt luisteren, dan kun je zijn of haar lijden begrijpen. Door op de juiste manier met zo iemand te spreken, met zachte, liefdevolle woorden, kunnen we helpen om diegene informatie te geven die hem of haar kan helpen om de verkeerde opvattingen te corrigeren. Dat is de enige manier om terrorisme op te lossen, door verkeerde opvattingen weg te nemen.

De Verenigde Staten van Amerika hebben hun eigen opvattingen over zichzelf en over anderen in de wereld. De Arabieren hebben ook hun eigen opvattingen over zichzelf en over de Verenigde Staten. Ik ben een beetje verbaasd dat de spirituele leiders van de Verenigde Staten niet opstaan en de spirituele leiders van de Arabische wereld uitnodigen om te komen en te bespreken hoe mensen kunnen worden geholpen om verkeerde opvattingen weg te nemen. Verkeerde opvattingen zijn de basis van elke soort van haat, angst en discriminatie. De oorlog in Irak lijkt op een heilige oorlog, een religieuze oorlog, waar zowel christelijke fundamentalisten als moslimfundamentalisten bij betrokken zijn. President Bush heeft de steun nodig van de christelijke fundamentalisten om genoeg macht te hebben om de oorlog in Irak uit te vechten. Aan de moslimkant hebben mensen ook fundamentalistische energie nodig om zich te blijven verzetten en te blijven vechten. Ze vechten niet echt om andere politieke of economische rede-

nen en daarom moeten spirituele leiders zich ervan bewust zijn dat zij er verantwoordelijk voor zijn. Ze moeten bij elkaar komen en hun licht over de situatie schijnen en oproepen om te stoppen, want het straffen gaat maar door. Hoe meer we straffen, hoe meer lijden we creëren. Als we meer lijden creëren, ontstaat er steeds meer neiging om te straffen. Het gaat maar door, zonder einde. Daarom moeten we een andere deur openen: de deur van dialoog en communicatie. Om dit te doen moet je in staat zijn om met compassie te luisteren en liefdevol te spreken. Tot nu toe hebben we alleen geloofd dat de legerkrachten de problemen in de wereld kunnen oplossen. We hebben nog niet onze spirituele krachten gemobiliseerd.

Ik geloof dat de overheid wijze mensen zou moeten uitnodigen. Er zijn wijze mensen in het land. Ze hebben misschien geen gewichtige plaats in de maatschappij, maar ze zijn wijs en hebben compassie en begrip. Het parlement of de regering zou hen moeten uitnodigen om hun wijsheid aan te bieden. We moeten onze spirituele capaciteiten mobiliseren en niet alleen onze politieke kracht en het leger. We kunnen putten uit de spirituele kracht in het land en met een delegatie naar diegenen toe gaan die de macht vertegenwoordigen. Als zij wijsheid en compassie hebben, kunnen ze geloof en vertrouwen inspireren. De politiek kan niet zonder een spirituele dimensie. Er zouden vertegenwoordigers van die spirituele dimensie moeten zijn in de politiek en in de economie. Wij hebben allen een sprituele dimensie nodig in ons leven zodat we minder lijden, dingen helderder kunnen zien, kunnen vergeven, begrijpen en aanvaarden. Met begrip en compassie kunnen we veel problemen oplossen en veel moeilijkheden overwinnen. Laten we niet geloven dat geld en geweren alles kunnen oplossen. Zij hebben gefaald. Met begrip en compassie in jezelf kun je mensen samenbrengen. Met de gezamenlijke energie van compassie en begrip kunnen we onze diensten aanbieden om een oplossing tot stand te brengen die niet is gebaseerd op haat en angst. Dit is altijd mogelijk. Onze dagelijkse oefening van meditatie of gebed zou iets te maken moeten hebben met deze concrete problemen. Elke stap die we zetten, elke ademhaling die we doen kan meer wijsheid, vrijheid en inzicht brengen en we kunnen ons inzicht en onze compassie aanbieden aan ons land en de wereld. Als wij gelukkig, gezond en vrij zijn, kunnen we iets doen om de wereld te helpen om verdeling, haat, angst en wanhoop weg te nemen. Vrede begint bij onszelf en vrede begint in ons eigen land. Als we vrede en non-discriminatie hebben, kunnen we direct en op een positieve manier bijdragen om de wereld een betere plek te maken voor iedereen.

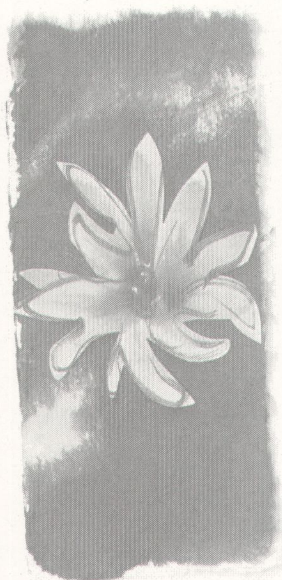
Moeder en zoon op zomerretraite

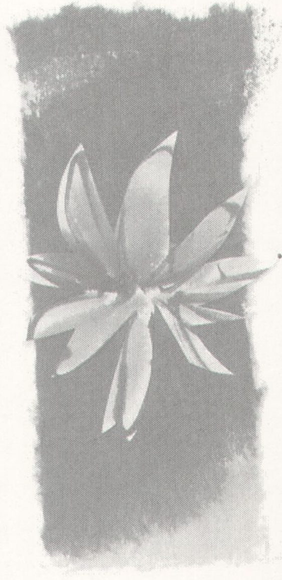
In mei 2006 heb ik de retraite van Thây in Oosterbeek (Papendal) gevolgd. Mijn eerste retraite. Tijdens een dharmalezing door een van de broeders over opnieuw beginnen werd ik heel onrustig van binnen. De broeder deed zijn verhaal en had het over om de tafel zitten met het gezin en een vredescontract opstellen. Ik voelde mij nogal opstandig worden. Ik had dit namelijk al binnen ons gezin geopperd en vond bij de pubers absoluut geen gehoor. Ik moest maar gewoon doen.

Na de lezing werd door de betreffende broeder de mogelijkheid geboden om vragen te stellen. Ik voelde me zeer onrustig (en ook een beetje boos). Ik stond op en vroeg de broeder wat te doen wanneer er geen medewerking binnen het gezin werd gegeven. Ik zei dat de broeder makkelijk praten had, wonend in Plum Village zonder kinderen. Ik wilde heel graag zijn advies.

Even werd het stil. Zijn antwoord luidde: neem je kinderen één week mee naar Plum Village. Ik voelde mij nog steeds wat boos en kon daar niets mee. Het leek mij een utopie. Dit zou ik nooit bereiken.

Hoe verbaasd was ik toen mijn jongste zoon van 17 jaar 3 weken voor aanvang van de zomerretraite mij vroeg of ik nog een meditatieweek van Thây ging doen. Ik antwoordde hem dat ik





dat niet van plan was. Financieel kwam het niet zo goed uit. Toch vroeg ik hem waarom hij die vraag stelde. Hij zei: “Als jij zou gaan, zou ik graag met je meegaan.” Ik opperde nog een weekendje Londen of Parijs te doen als hij nog weg wilde. Dat was toch goedkoper.

Hij wilde geen alternatief. Hij was daar duidelijk in. Toen voelde ik dat dit mij gegeven werd en dat ik hier iets mee moest doen. De volgende dag heb ik naar Plum Village gebeld en onze reservering vastgelegd.

Martijn en ik zijn in de eerste week van 1 tot 8 augustus naar de zomerretraite geweest.

Voor mij een prachtige ervaring. Zo onzeker en bang (dat hij het helemaal niets zou vinden) als ik wegging, zo blij en rustig kwam ik terug. Ik hou heel veel van mijn zoon en ben heel trots op hem. Hij zal hieronder nog een aanvullend stukje schrijven.

Ans Roos

Toen mijn moeder uit Papendal kwam, vertelde ze wat over haar ervaringen daar, waarop ik in eerste instantie een beetje lacherig reageerde. In de loop der tijd merkte ik echter een paar veranderingen aan haar gedrag, waardoor ik nieuwsgieriger werd over de inhoud van de retraites. Uiteindelijk heb ik dus besloten om m’n moeder te vragen of ze in de zomervakantie nog een keer zou gaan, en of ik dan mee kon. Dit leek haar een leuk idee, en ondanks haar af te lezen twijfel of het iets voor mij zou zijn, zijn we naar Plum Village gegaan.

Eenmaal aangekomen, was het voor mij best lastig om me thuis te voelen. Zeker aangezien mijn moeder op de andere locatie zat, en ik min of meer op mezelf was aangewezen (hoewel ik hier zelf voor gekozen had). De dag van aankomst heb ik dan ook grotendeels weggerookt, denkend aan m’n vriendin die thuis op me wachtte, en m’n vrienden die achter de playstation zaten te blowen. Ik heb de eerste nacht bijna niet geslapen en was vastbesloten m’n moeder te vertellen dat ik terug naar huis zou gaan, ook al moest dat in m’n eentje.

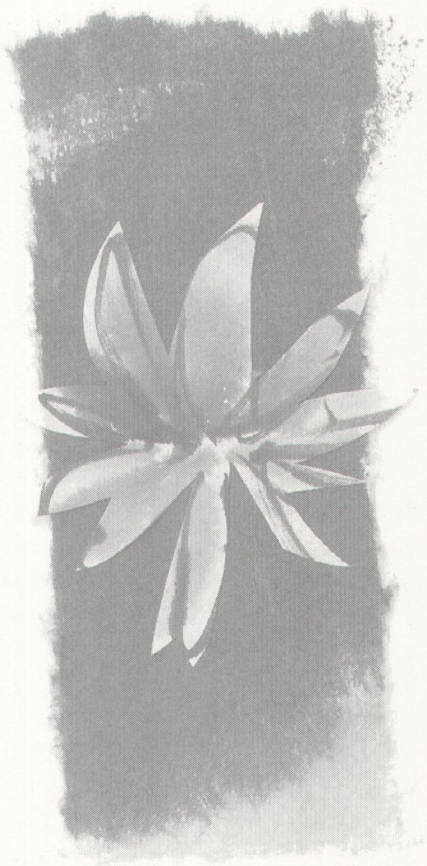
De tweede dag heb ik m’n geduld bewaard, en ben ik onder de indruk geraakt tijdens de lezing van Thây. Langzamerhand begon ik door te krijgen, dat Plum Village wel eens de plek kon zijn voor mij om na te denken over m’n manier van leven en de kijk die ik daar op had. Ik besloot dag twee af te maken en te wachten met m’n conclusies en oordelen over de plek waar ik aan was gekomen, vol met glimlachende mensen.

Na m’n eerste dharmatalk was ik overtuigd geraakt. Ik had nog veel om over na te denken en dit was de geschikte plek om dat te doen, en er over te praten. Ik besloot niet meer te roken vanaf dat moment, en heb daar de rest van de week absoluut geen moeite mee gehad. Bovendien bleken er nog veel meer mensen te zijn met soortgelijke voornemens.

Nu ik thuis ben, heb ik gemerkt dat m'n zelfbewustzijn en m'n omgang daarmee veel mensen inspireert om bewuster met hun leefwijze om te gaan. Het is wennen voor m'n vriendenkring, hoewel ze er nu (na twee weken) volledig aan gewend zijn en bijna geen 'Boeddha-grappen' meer maken. Ook de omgang met mensen die ik vaak uit de weg ging omdat ik het nut niet inzag van praten met vreemden en vage bekenden is een stuk prettiger geworden. Ik heb geleerd begrip te hebben voor alles en iedereen om me heen, en hier op een liefdevolle manier mee om te gaan in plaats van dingen met haat en afgunst te bekijken. Het enige waar ik nog op moet letten, is geduld te hebben met mensen die klaarstaan met hun vooroordelen en hierdoor wel horen maar niet luisteren naar de woorden die ik spreek.

Voor het geval mensen dit stukje zullen lezen, in het bijzonder jongere mensen (ik ben namelijk zelf 17 jaar oud) zal ik iets vermelden om begrip te verkrijgen. Zelf rookte ik drie jaar, het laatste jaar meer dan een pakje per dag. Hiernaast blowde ik elke dag ongeveer aan 10 euro wiet of hasj (of allebei) weg. Ook werk ik nog steeds aan mijn taalgebruik, ook al is dat soms moeilijk aangezien ik erg gewend ben aan vloeken en met 'ziektes' praten onder vrienden. Ik heb de week in Plum Village gemerkt, dat geen van deze slechte eigenschappen mij aangeboren zijn en geen van deze eigenschappen mij iets positiefs opleverden. Ik raad dan ook iedereen rond mijn leeftijd aan om er een week te verblijven. Ook al is het maar uit nieuwsgierigheid! Ik ben m'n moeder dan ook erg dankbaar dat ze een inspiratie is geweest voor me en ik ben erg blij om al op deze leeftijd gegaan te zijn, en durf met zekerheid te zeggen dat het de rest van m'n leven een stuk makkelijker en mooier zal maken.

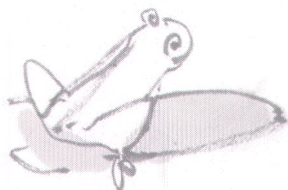
Martijn



Meditatie met een kikker



Ik ben vanochtend vroeg op, het is overal nog stil. Ik begin met een loopmeditatie door de tuin. De verschillende stadia van knop, bloei en vergaan zijn prachtig.
Het is te warm om op zolder verder te mediteren en ik besluit mijn deken en kussen buiten te leggen.
Ik kies een mooi plekje uit en geniet van de vroege vogels, de zoemende insecten en het geluid van water uit de pomp.
Als thema kies ik de stilte van de oceaan. Geluiden, gedachten en gevoelens komen en gaan als golven, maar diep daaronder is de blijvende stilte. Ik rust in een diepe en stille vrede… De kerkklok slaat in de verte, een licht briesje voelt prettig aan.
Dan 'valt' er iets op mijn enkel. Het voelt fris en zacht aan. In verwondering zie ik de kikker die met een sprong daar is geland. Een schitterende groen/bruin gevlekte kikker. In rust en vrede blijven we zo minutenlang zitten. Tijd is weg gevallen, nu is nu…



Als het zijn tijd is om te gaan, voel ik de pootjes zich afzetten op mijn enkel. Met één sprong is ie wel 60 centimeter verder en is met de volgende sprong in het groen weer verdwenen.
De vogels zingen, de insecten zoemen, het water kabbelt.
Naast mij hangt een prachtige rode aardbei. Ik geniet van de kleur, rijp om geplukt te worden. Ik bekijk de aardbei in mijn hand. Rood met hele kleine pitjes. Heerlijk geurende aardbei. Met kleine hapjes proef ik de zomer-zoetheid.
Ik hoor de kerkklok weer slaan. Langzaam sta ik op, pak mijn spullen en loop in rust en vrede naar binnen om voor het ontbijt te gaan zorgen. De kikker draag ik in mijn aandacht met me mee…

Désirée Eckhardt
Perfect Juweel van het Hart

Eenvoud en aandacht

De inspiratie van Thich Nhat Hanh



Eenvoud spreekt direct aan. Omdat het een kenmerk van de essentie is, die iedereen ten diepste wil leven. In eenvoud wordt die kern zichtbaar en ervaarbaar. Eenvoud laat de schoonheid en het hart van het leven zien.

De reden dat ik Thich Nhat Hanh een zeer inspirerende leraar vind, ligt vooral in zijn eenvoud. De eenvoud die zijn persoon uitstraalt en de eenvoud van zijn onderricht. Boodschapper en boodschap zijn ten diepste onderling verbonden.

De kern van zijn onderricht luidt: leven in aandacht. Aandacht is de sleutel voor ons mensen om bij ons ware zelf te komen. Aandacht is de deur tot de rijkdom van het leven, tot de liefde en ware vrede. Aandacht is het vermogen ons bewust te zijn van alles wat zich in dit moment afspeelt: schoonheid en lelijkheid, pijn en mededogen, de verschrikking en het wonder. In mijzelf, in mijn omgeving, in de wereld. Gemakkelijk is dat niet. Alles onder ogen zien kost nogal wat. Hoe vaak ben ik niet weg van de rust en eenvoud van mijn bron die altijd wacht op de ontmoeting met mijn persoon. Aandacht echter, leidt tot volledige aanwezigheid, zonder terughouding en argwaan, in de vrije ruimte van het nu. Aandacht is niet alleen volledig bij mijzelf zijn, maar stelt mij ook in staat echt bij de ander te zijn. Zonder oordeel, zonder slimme tips, zonder mezelf kleiner te maken, zonder de strijd aan te gaan. Echt

contact is een kostbaar geschenk. Het is de ontmoeting van ziel tot ziel. Als dat gebeurt, zo zegt Thich Nhat Hanh, merk je op dat de ander niet zo anders is als jezelf, dat we niet gescheiden zijn, maar ten diepste één. In de mate waarop ik echt in aandacht ben en in de werkelijkheid van het nu kan zakken, raakt het absolute mij aan. Mijn persoonlijkheid lost op, alles wordt licht en verbonden. Een klein wonder dient zich aan.

Te eenvoudig?

Het onderricht van Thich Nhat Hanh is eenvoudig. Zo eenvoudig dat het me in eerste instantie nogal tegenviel. Daarin ben ik niet de enige. Hij zegt: 'wandel met een glimlach', of 'zie het wonder in de wolken of in het gezicht van een kind'. Eerlijk gezegd vond ik het – ik durfde het nauwelijks te bekennen – wat al te eenvoudig en zoetig. Zulke aanbevelingen konden mij, ons en de wereld toch niet bevrijden uit de vaak diepe worsteling en pijn, uit een eeuwenlange geschiedenis van geweld en onrecht!

Tot ik Thich Nhat Hanh ontmoette in een retraite. Ik zag die kleine monnik, de grote leraar, luisterde naar hem en zijn aanwezigheid drong steeds meer tot mij door. Zijn woorden besproeiden me als een zachte meiregen. Hij zei: je hoeft nergens naar toe, je hoeft nergens voor op de vlucht, je bent al thuis, in het hier en nu. Altijd en overal. Hij sprak het uit in vreugde, intensiteit en zachtmoedigheid, geworteld in een grote innerlijke stabiliteit. Zijn aanwezigheid werd voor mij het wonder van thuiskomen, van geluk en liefde, die altijd voorhanden zijn, als je maar bereid bent ervoor open te staan. Zijn aanwezigheid overtrof al zijn woorden. Later schaamde ik me dat ik zo geoordeeld had over zijn eenvoudige woorden. Ik leerde ook dat die eenvoud de diepgang niet weerspreekt en een grote rijkdom kan ontsluiten.

Slijpsteen

Waarom spreekt het woord eenvoud me zo aan? Waarom is 'leven-in-aandacht' zo'n krachtige leidraad voor mij? Omdat ik al heel lang er diep van overtuigd ben, dat waarachtig en open leven, dat geloof en spiritualiteit, niet voorbehouden zijn aan geleerden, aan mensen die vaardig met abstracte termen en ingewikkelde zinnen kunnen omgaan. De waarheid van het hart en de waarheid van de daad zijn doorslaggevend. Die waarheid is voor ieder weggelegd. Eenvoud en aandacht spreken me ook aan, omdat ik me nogal eens verlies in omhaal van woorden. Dat is deels enthousiasme, maar ook onzekerheid. Ik heb nog een weg te gaan als het gaat om de integratie van vrijheid en liefde in mijn leven. Aandacht en eenvoud zijn slijpstenen op die weg.

Ton Kamphof

Niets doen



Er is een mooi gedicht van Ed Hoornik, *Hebben en zijn*. Voor mij is eigenlijk een andere titel actueel, namelijk 'doen en zijn', nog beter 'niets doen en zijn'. Dat kwam levensgroot tot uiting in een van de Oaseweekenden, waar ik van een heerlijke boerenlucht, koeien, brandnetels en stilte genoten heb.
Hoezo niets doen en zijn?
Zoals altijd ontroerde de stilte mij weer heel erg, gewoon de stilte tijdens de meditatie, maar ook de stilte bij de maaltijden en de stilte tijdens de loopmeditatie. Ook de aardeaanrakingen ontroerden me zeer en zelfs Marjolijns uitleg van de bel, luisteren naar de klank en de stilte ervoor en erna, weer die stilte die mij zo geweldig ontroerde, een stilte die mij, meer dan ooit tevoren, confronteerde met de gigantische drukte in mijn leven en in mijn hoofd. Ik zakte meer dan ooit tevoren in die stilte, in de stilte van het zijn, van het niets doen, van het niets hoeven doen..
Marjolijn zei: 'Hoe verbazend is het toch dat er hier zoveel gebeurt en loskomt, terwijl wij eigenlijk helemaal niets doen.' Daar heb je het weer. Nee, zij doen niets en zij scheppen voor ons de gelegenheid om niets te doen, om 'alleen maar' te zijn, ons zelf te zijn.
In mijn herinnering kwam nog een andere ervaring boven van niets doen. Tijdens een van de vele workshops op basis van Alexandertechniek, een houdingstechniek, die ik deed bij een Engels-Israëlische pianiste, was ook het motto 'niets doen'. Hoezo, niets doen? We zijn hier toch om piano te spelen? En graag mooi en heel gevoelig, met als gevolg dat we daar dan ook vaak zaten met opgetrokken schouders en met door emoties gekwelde gezichten, kijk eens hoe gevoelig we zijn! Loslaten die boel, schouders naar beneden, ontspannen die gezichten! 'Ja maar', riepen wij dan geheel ontredderd uit, 'nu doen wij niets meer!' Nee, maar de klank werd onmiddellijk open en helder, waar die daarvoor gespannen en te intens was geweest. Niets doen: er was durf voor nodig en vertrouwen in je technieken en in de muziek, die via jou naar buiten kon stromen.
Ja, het leven kan door mij naar buiten stromen, als ik het niet in de weg zit met mijn drukte, dat is wat mij in dit Oaseweekend ontroerde, niets hoeven doen en rusten in het zijn. Dank Maria en Marjolijn.

Joke Muller
Clear Path of the Heart

Een vredestichterssangha in wording

Op een zonnige zondag in de laatste week van september komen dertien mensen bijeen in de Expeditie, een centrum voor vrede en bezinning in Amersfoort. Ze zijn er vanuit hun streven werkelijk vredestichters te worden en zoeken naar de mogelijkheid om steun te vinden in een nieuwe sangha van vredestichters. De geboorte had plaats tijdens de retraite met Thich Nhat Hanh in Oosterbeek, mei 2006.



We beginnen met aandacht in een kring met bloemen in het midden en laten ons inspireren door teksten van Thây, bijvoorbeeld: 'Betrokken vredesactivisten moeten sterk, evenwichtig en oprecht vreedzaam zijn. Innerlijk evenwicht is voor vredeswerk doorslaggevend.'

Oefenen dus maar! We nemen de tijd voor een korte zit- en loopmeditatie en beginnen de heerlijke lunch in stilte. Dan begint het uitwisselingsgedeelte. Iedereen had 's ochtends een kort antwoord gegeven op de vraag 'wat zou je vandaag willen?' We verdelen ons over twee groepen om deze vraag vanuit iets verschillende perspectieven te beantwoorden. Aan de orde komen onder andere: hoe zet je je actief in voor vrede in jezelf en in de wereld, zonder als een missionaris over te komen? Hoe staat het met conflicten, intimidatie en geweld(dadigheid) bij mensen om je heen en hoe kun je daarmee omgaan? En hoe groeit je eigen innerlijke evenwicht? Er zijn gelukkig positieve ervaringen op diverse terreinen te vermelden.

Het is fijn om zo veel mensen te ontmoeten die bezig zijn, ieder met zijn of haar eigen vormgeving van vredeswerk. En die, al dan niet geleid of geïnspireerd door Thây, vrede trachten te brengen in zichzelf, bij partners en kinderen, collega's en op andere plaatsen in de maatschappij.

De vraag 'gaan we verder?' is eigenlijk overbodig. Er is meer dan voldoende draagvlak en we besluiten op zondag 14 januari 2007 een volgende bijeenkomst van de vredestichtersangha in wording te houden. Zo mogelijk op dezelfde plek.

Voor geïnteresseerden: behalve oefening en uitwisseling of dharma talk, zullen we dan ook van gedachten wisselen over doel, werkwijze en middelen van de sangha, waarbij we de positieve spirituele verhalen niet vergeten.

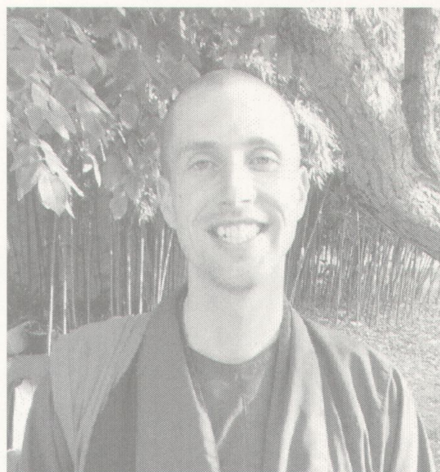
Een voorlopig werkgroepje bestaat uit Albertine Smit, Anke Kooke en Louis van de Walle. Ieder die belangstelling heeft voor deze sangha en/of meer wil weten, kan terecht bij de contactpersoon, Albertine Smit (intcom@home.nl).

Anke Kooke

Vredig Mededogen van het Hart

Liefs uit Plum

Theo Frederiks maakt sinds 2004 deel uit van de monastieke gemeenschap in Plum Village. Velen zullen hem beter kennen onder de naam broeder Phap Xa. Hij zal ons voortaan in de Klankschaal *op de hoogte houden van het nieuws in Plum Village. Onderstaande column schreef hij in september van dit jaar.*



Dit jaar zit vol gedenkwaardige en prachtige momenten: een mooie retraite met Thây en veel broeders en zusters in Nederland, een drieweekse retraite in juni (de Adem van de Boeddha-retraite), een jaarlijks vierweekse zomerretraite en een zevendaagse retraite met het bewustzijn als thema. Ik voel me zeer bevoorrecht overal bij aanwezig te kunnen zijn. Het is zelfs het leven waar ik voor gekozen heb.

Op dit moment is Thây nog in Hollywood, waar hij is om op 11 september de verfilming van het boek *In de voetsporen van de Boeddha* (*Old path, white clouds*, Vietnamees *Duong xua may trang*) aan te kondigen, in aanwezigheid van de Dalai Lama. De verfilming zou ongeveer 120 miljoen dollar gaan kosten, maar Thây wil niet delen in de opbrengsten van de film, noch de rechten van het boek verkopen. Het is een geschenk aan de Boeddha en aan de wereld.

Het is lekker om in Plum Village te zijn. Het is zo rustig momenteel. Maar alles is veranderlijk. Aan het einde van deze maand ga ik naar Barcelona met twee zusters en een broeder voor een bijeenkomst van Boeddhistische leraren uit verschillende tradities in Europa. Ik denk dat we veel van elkaar kunnen leren. Volgende maand zal ik een Dharmaleraar vergezellen voor een retraite in België en daarna zal heel Plum Village naar Parijs trekken, waar Thây dharmalezingen zal geven en waar we een vredesmars zullen lopen van Jardin du Luxembourg tot Maison de la Mutualité. En volgend jaar gaan we na bijna 40 jaar ballingschap van Thây voor de tweede keer naar Vietnam. De eerste keer vond begin 2005 plaats. Ik vind het fijn om mee op reis te gaan en thuisblijven in Plum Village vind ik ook heerlijk.

Wat ik ook erg fijn zou vinden, is een frisse aanwas van Nederlandse monniken en nonnen hier in Plum Village. Toen ik hier intrad, begreep ik niet waarom er niet veel meer mensen voor dit leven kiezen. Er zijn

zoveel mensen die naar Plum Village komen om een retraite bij te wonen en zoveel heling en innerlijke omvorming ervaren, maar waarom zijn er zo weinig die besluiten om in te treden? De omstandigheden zijn zo gunstig voor een succesvolle beoefening. Een goede leraar, een liefdevolle gemeenschap van broeders en zusters, een dak boven ons hoofd, goede maaltijden en geen andere bekommeringen dan de oefening van liefde en begrip.

We zijn niet meer gewend aan kloosters. Tien jaar geleden had ik me niet voor kunnen stellen dat ik monnik zou worden. Ik had een idee over het klooster. Nu ik echt leef als monnik kan ik zien hoe ver dit idee van de werkelijkheid afstaat. Als kloosterling wijden we ons leven aan meditatie om beter te begrijpen wie we zijn en wie anderen zijn. De oefenweg is een weg naar meer geluk, liefde en vrijheid. Dit zijn de basisingrediënten om anderen te kunnen helpen. Zelf weet ik geen betere plek om dit te verwerkelijken dan de plek waar ik nu zit. Iedereen zit hier om zijn of haar leven aan deze weg te wijden. Iedereen kiest heel duidelijk en bewust voor de weg van de beoefening. Geen eigen huis, geen gezin, maar wel een spirituele familie rijker die je de rest van je leven steunt en liefheeft. Nog één ding: je moet wel jonger zijn dan vijftig jaar om in te kunnen treden. Hoe jonger je bent, hoe gemakkelijker je jezelf kunt aanpassen aan deze levensstijl.

Wat je ook kiest voor je leven, ik wens je heel veel succes in de oefening en het verwerkelijken van je idealen!

Hartelijke groeten,
Broeder Phap Xa

Met Thây naar Vietnam

Van 20 februari tot 9 mei 2007 zal Thich Nhat Hanh opnieuw een bezoek brengen aan Vietnam. Het is mogelijk om Thây en de sangha op deze reis te vergezellen. De reis is opgedeeld in vier segmenten:

- Segment 1: van 21 februari tot 13 maart
- Segment 2: van 13 tot 31 maart
- Segment 3: van 31 maart tot 19 april
- Segment 4: van 19 april tot 9 mei

Het is ook mogelijk om de hele reis deel te nemen. Bij het ter perse gaan van deze *Klankschaal* waren er nog geen verdere details bekend over de organisatie van de reis. Meer informatie over de reis is te vinden in het najaarsnummer van de *Mindfulness Bell* of op de website die over de Vietnamreis is ingericht (www.plumvillage-vn.org). Via die website kun je ook een registratieformulier invullen voor deelname aan de reis.

Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum in de buurt van Bordeaux in Frankrijk. Het werd in 1982 opgericht door Thich Nhat Hanh. Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse retraites is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap.

De meditatiebeoefening in Plum Village is erop gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie. Van gasten wordt ook gevraagd zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein.

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

Retraites voorjaar 2007

Regen-/winterretraite 2006-2007: 8 november 2006 – 5 februari 2007 (geen kinderprogramma).

Kerst- en Nieuwsjaarsretraite: 22 december – 5 januari (open voor families met kinderen).

Vietnamreis: 20 februari – 9 mei.

Franstalige retraite: 10 - 17 april.

Carpoolen

Jaap van der Laan koppelt vraag en aanbod voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Jaap van der Laan, tel. 0521-514937, e-mail: jjep.vander.laan@hetnet.nl.

Informatie over Plum Village kun je vinden:

- op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net,
- door contact op te nemen met Ludy Jongkind, tel. 030-2523002 (bereikbaar op vrij, za en zo) of met Mathilde Pieneman, tel. 06-42728922, e-mail: mathildepieneman@gmail.com,
- op de website van Plum Village, www.plumvillage.org. Daar vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, de data van de retraites en praktische informatie.

Oproep voor een autovrije dag

Het broeikaseffect is veel in het nieuws. Ook zelf kunnen we een steentje bijdragen om het effect te verminderen. Thây hield daarover in oktober jongstleden een lezing in Parijs. In die lezing riep hij op tot een wereldwijde autovrije dag. Hieronder volgt een verslag over de lezing waarin Thây deze oproep deed.

Op uitnodiging van de UNESCO-ambassadeur van Vietnam hield Thây op 7 oktober jongstleden een lezing in Parijs over de boeddhistische inzichten over het broeikaseffect. Hierin wees hij op de noodzaak om iedereen wakker te schudden. Omdat onderwijs daarbij heel belangrijk is, kan de UNESCO hiervoor heel goed initiatieven ontplooien. Thây beklemtoonde dat het niet moet blijven bij een oproep, maar dat er echt actie nodig is. Hij stelde ook enkele concrete acties voor. Eén daarvan is dat de UNESCO een wereldwijde autovrije dag organiseert. De voorbereiding van zo'n dag kost zeker zes maanden. In die tijd kunnen de UNESCO en alle ministers van onderwijs zich inzetten om iedereen te doen inzien wat de gevolgen zijn van het broeikaseffect. Om de vernietiging van onze aarde te voorkomen is ieders hulp nodig.

In Deer Park Monastery in de VS is elke dinsdag autovrij. De monniken en nonnen gaan dan nergens heen. Ze doen slechts één keer per week boodschappen. Ze zijn overgestapt op biodiesel en elektrische of hybride auto's. Zo halveren ze hun autogebruik. Wie op bezoek komt in Deer Park heeft zijn auto daar niet nodig. Dat leidt tot veel goede dingen. Terwijl je loopt, kun je mediteren en je verheugen in elke stap die je zet. De lucht blijft schoon en je kunt je veel beter verbinden met alles om je heen. Het is er zo puur, en je kunt er nog van genieten. Om dat zo te houden is één kleine beslissing nodig: de auto laten staan! Elke week een autovrije dag instellen en een auto aanschaffen die minder vervuilt!

De wereldwijde autovrije dag kan iedereen bewust maken van wat er gaande is, om net zo bewust te worden als de Boeddha. Thây vroeg de UNESCO en de ambassadeurs om dat bewustzijn uit te dragen door ook zelf de auto minder te gebruiken, door met hun gedrag deze boodschap over te dragen aan de wereld. Hij vroeg hun om zo te consumeren dat onze kinderen en hun kinderen een toekomst zullen hebben op deze wereld. Wij hopen dat iedereen mee zal werken en dat dit collectieve bewustzijn zal leiden tot onze redding. Het zal dan nog wel honderd jaar duren voor de wereld weer in balans is.

Iedereen kan helpen om de stem van Thây bij de UNESCO sterker te maken door minder benzine te gebruiken. Het is een kleine beslissing die kan leiden tot veel goeds.

Kinder klank

Hallo allemaal! We hebben voor jullie weer een stukje geschreven over twee onderwerpen. We vertellen over de Dag in aandacht 'Kijken door kinderogen' en we bespreken een leuke website voor kinderen: samsam.net. Ook hebben we een gedicht over Luisteren opgenomen. Veel leesplezier! Groetjes van Juliette en Ella.

Kijken door kinderogen

Op zondag 10 september hield Sangha Rivierenland in Heerewaarden een Dag in aandacht voor kinderen met hun ouders. Op deze dag ging het over het thema 'Kijken door kinderogen'. Wat is er nu zo speciaal aan kinderogen, zul je misschien denken? Het gaat erom dat een kind van moment tot moment leeft. Een kind is niet bezig met wat er is gebeurd of wat er gaat gebeuren. Het vraagt zich niet af wat er ergens anders gebeurt, het is gewoon aanwezig: in het hier en nu. Dat *aanwezig zijn in het hier en nu* is iets dat veel mensen graag weer willen proberen. Want hoe ouder je wordt, des te meer ben je bezig met allerlei dingen tegelijk. Je denkt over steeds meer dingen na, je maakt je misschien vaker zorgen of je bent steeds vooruit aan het denken over wat er nog gaat gebeu-



ren. Het is niet erg dat dat gebeurt, het gaat haast automatisch. Het zou ook niet fijn zijn als we nooit nadachten! Toch is het waardevol om te proberen om dingen aandachtig te doen. Om datgene wat je doet met je hele aandacht te doen, zonder je door allerlei gedachten af te laten leiden.

Het blad waar de Kinderklank in staat is het blad van de Stichting Leven in aandacht. Leven in aandacht is niet zomaar iets om een keertje te proberen, het is iets waarvan veel mensen denken dat het echt heel belangrijk is. Mensen die graag willen oefenen om te leven in aandacht sluiten zich vaak bij een meditatiegroep, een sangha aan. Als je samen bent, gaat iets oefenen vaak veel beter! De Stichting Leven in aandacht probeert om de mensen te helpen die willen leven in aandacht, door nieuwe sangha's op te zetten, door *de Klankschaal* uit te geven of door lezingen en speciale dagen te organiseren.

Om samen te kunnen oefenen en om van elkaar te kunnen leren, kwamen op deze zondag ongeveer 10 kinderen en 10 volwassenen samen. Eerst was er binnen een korte meditatie en iedereen luisterde naar een verhaal uit het prachtige prentenboek *Het grote boek over de liefde*. Het was niet de bedoeling om binnen te blijven: even een stukje met de auto, een korte wandeling en toen kwamen we bij de plek waar we deze dag zouden blijven. Het was een prachtige plek langs de rivier de Maas, heerlijk rustig. Er was veel ruimte, zodat alle kinderen zich eerst lekker uit gingen leven: voet-

Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij te vertellen waarom
ik iets niet zo moet voelen
als ik het voel,
dan neem je mijn gevoelens
niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij denkt dat jij iets moet doen om
mijn problemen op te lossen,
dan laat je mij in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken.

Misschien is dat de reden waarom voor
sommige mensen bidden werkt, omdat
God niets terugzegt
en hij geen adviezen
geeft of probeert dingen
voor je te regelen,
hij luistert alleen maar
en vertrouwt erop
dat je er zelf wel uitkomt.

Dus, alsjeblieft,
luister alleen maar naar me
en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten,
wacht dan even en
ik beloof je dat ik op mijn beurt
naar jou zal luisteren.

Leo Buscaglia

ballen! Samen gezellig pick-nicken, struinen door de natuur, samen spelen; er kon van alles deze dag. De kinderen kregen, toen de volwassenen samen gingen praten, speciale opdrachten: ze moesten op allerlei manieren gaan tekenen. Als je iets wilt tekenen moet je wel helemaal 'in het moment' zijn, helemaal aandachtig zijn. Zeker als je het ook nog heel snel moet doen.... Er is van alles gemaakt: ganzen, vliegtuigen, bomen.
De volwassenen praatten ondertussen samen over het luisteren naar kinderen. Misschien vinden jullie het gedicht dat we hebben gelezen ook wel mooi. Misschien herken je er wel iets van: hoe er soms (niet) naar jou geluisterd wordt. Daarom staat het ook in deze Kinderklank. We kwamen erachter dat over het liefdevol omgaan met kinderen nog heel veel meer samen gepraat zou kunnen worden: misschien komt dit onderwerp dus nog wel vaker terug...
Een bijzonder onderdeel van de middag was het zoeken naar iets wat speciaal voor je was. Iedereen ging lopen door de natuur en probeerde aandachtig te zijn voor alles in de omgeving. Iedereen nam iets mee, als dat kon. Soms vertelde iemand later dat ze het speciale niet mee hadden kunnen nemen, bijvoorbeeld het geluid van de wind. In een grote kring deelden we met elkaar waarom iets speciaal was. En dat waren heel verschillende dingen: een gebogen stok, een vogel, een bloem, een schelp, een krab. Iedereen had met eigen ogen naar de natuur gekeken. Op deze bijzondere dag genoten we van de rust, de natuur, van elkaar. Ook de kinderen vonden het een geweldige dag, zij waren deze dag het grote voorbeeld, gewoon door te zijn wie ze zijn.

Bijzondere website

Misschien kennen jullie het blad Samsam wel? Het gaat over andere landen, hoe kinderen hier in Nederland en in andere landen leven. Er hoort ook een website bij die leuk is om te bekijken: www.samsam.net. Als je kijkt onder het onderdeel thema's zie je helemaal onderaan wereldgodsdiensten staan. Van iedere godsdienst wordt op een leuke manier een korte uitleg gegeven en er staan ook verhalen bij. Bij Boeddhisme staat er bijvoorbeeld een prachtig filmpje met een verhaal over De haas en de maan. Ik zal niet verklappen waarover het gaat, want het is veel leuker om het te zien, dan om het in woorden te vertellen.
Thich Nhat Hanh is een boeddhistische monnik en leraar. Hij heeft in mei hier in Nederland nog eens verteld hoe belangrijk het is om open te staan voor alle mensen en godsdiensten. Hij is ook vredesactivist en probeert te zorgen voor meer begrip tussen mensen van verschillende godsdiensten in de wereld. Accepteren dat mensen verschillende dingen geloven helpt voor meer vrede in de wereld! Door meer over andere godsdiensten te weten te komen, kun jij daar ook je best voor doen. Daarom staat de site van Samsam dit keer in de Kinderklank!

Steun aan projecten

De oproep in de *Klankbel* voor het speciale project 'Vocational School for Teenagers in Ha Trong Village' in Vietnam heeft 11.500 euro opgebracht (de doelstelling was 12.500 euro). Voor het 'Peace Begins Here' project in Israël/Palestina is 3.300 euro bij elkaar gebracht. Daarnaast geeft een groot aantal mensen financiële steun voor individuele zorg en de Nederlandse sangha heeft daarvoor een bedrag van meer dan 11.000 euro kunnen overmaken naar zuster Chân Không voor de 'Hongerige Kinderen' Projecten in Vietnam. Alle donateurs héél erg bedankt voor uw steun!
Onlangs heeft een zeer ernstige tyfoon Central Vietnam geteisterd, vergelijkbaar met de orkaan Katrina in de VS vorig jaar. Hierover is echter in het internationale nieuws niets bekend gemaakt. Zuster Chân Không heeft dit via de e-mail aan vrienden bekend gemaakt en er is door de Nederlandse sangha een bedrag van 3.000 euro overgemaakt.

Inmiddels hebben wij aan zuster Chân Không gevraagd of er nieuwe speciale projecten zijn, maar daarop hebben wij nog geen antwoord gekregen. Wij ervaren het als zeer doeltreffend om zo op projectbasis fondsen te werven voor deze goede doelen. Het spreekt mensen aan!
Het blijkt dat er steeds meer mensen van de Nederlandse en internationale sangha's in de gelegenheid zijn om Vietnam te bezoeken, en regelmatig worden wij gevraagd of het mogelijk is om één of meerdere projecten te bezoeken. Dat is vaak wel mogelijk, maar met beleid! Je kunt niet een project gaan bezoeken zonder zelf ook ter plekke een financiële schenking te geven, dat zou onbeleefd zijn. Alles is verder wel te koop in Vietnam, dus het is niet nodig om kleding of medicijnen te geven. Wat ontbreekt, is geld en dat is altijd zeer welkom.
De werkgroep 'Vietnamprojecten' van de Nederlandse sangha is inmiddels versterkt door Carolien Balt, lid van





de Orde van Interzijn en van de Haarlemse sangha. We zijn extra blij met Carolien en haar hulp met het schrijven van teksten, aangezien Françoise, Dieu De en ikzelf niet van oorsprong Nederlandstalig zijn. Carolien heeft in 2003 Vietnam bezocht en was ook op een van de scholen, waar zij met eigen ogen gezien heeft hoe goed het geld besteed werd voor de kinderen, maar ook dat er nog steeds geld nodig was.
Heel graag zijn wij (Dieu De en Rochelle) bereid om een bezoek te brengen aan verschillende sangha's om geld in te zamelen door een diavoorstelling te geven met een presentatie van Vietnamese producten. Je kunt ook fondsen werven door geld in te zamelen op een verjaardag of een andere gedenkwaardige dag of door als sangha een speciale actie organiseren. Enkele sanghaleden geven financiële steun aan de Beloved School voor zwaar tot matig gehandicapte kinderen nabij Hué (www.belovedschool.nl). Wij zetten ons in om jaarlijks ten minste 13.000 dollar op te brengen voor de salarissen van de leerkrachten. De regering zal nooit een subsidie geven aan deze school; wij hebben dus beloofd om dit project levenslang te steunen. Zuster Chân Không is met ons en een delegatie van de internationale sangha op bezoek geweest bij de school in het voorjaar van 2005. Zij is blij met ons initiatief. Overigens worden ook de warme maaltijden van de kinderen op de Beloved School betaald uit de Plum Village fondsen. In de nabije toekomst zullen wij ook fondsen werven voor een Vocational School en een woonwerkgemeenschap voor sommige van deze kinderen die in staat zijn om zich verder te ontwikkelen. Dit project zal samen gaan met de Euroasia Foundation uit Zwitserland onder leiding van Ha Vinh Tho en Lisi Ha Vinh, beiden dharmaleraren van Thây en werkzaam in het speciaal onderwijs.

Help ons te helpen! Geef geld voor de Vietnamprojecten! Het blijft noodzakelijk.

Met vriendelijke groet,
Rochelle Griffin

Wil je Vietnamese kinderen ondersteunen, of heb je vragen over de Vietnamprojecten van de Stichting Leven in Aandacht, neem dan contact op met het secretariaat (info@aandacht.net). Je kunt de algemene Vietnamprojecten ondersteunen door geld over te maken op gironummer 6839039 van Stichting Leven in Aandacht, te Alkmaar, o.v.v. Vietnamprojecten. Voor meer informatie, zie www.aandacht.net.

Tyfoon in Vietnam

Begin oktober richtte een tyfoon in Vietnam enorme verwoestingen aan. De tyfoon had een kracht die vergelijkbaar was met de orkaan Katrina die vorig jaar in de Verenigde Staten huishield. Veel mensen in Vietnam hebben hulp nodig om de gevolgen van deze storm het hoofd te kunnen bieden. Deze hulp wordt onder andere geboden door de monniken en nonnen in Vietnam. Zuster Chân Không heeft daarom een oproep voor financiële ondersteuning rondgestuurd.

Beste vriend,

Op 11 oktober vierde Thich Nhat Hanh zijn 80e verjaardag. Elk jaar belt de sangha in Plum Village met de sangha in Vietnam om te vragen of ze ter ere van Thay vogels en vissen willen kopen om vrij te laten, en of ze geld willen geven aan de armen uit dankbaarheid voor de hoge leeftijd die Thay mocht bereiken. Toen we dit jaar belden, vertelden de nonnen in Vietnam dat ze dan de slachtoffers van de tyfoon zouden helpen. In Thua Thien (Hue City) zitten meer dan 140.000 mensen zonder geld. In Quang Nam en in Danang heeft de tyfoon grote verwoestingen aangericht. In het Tu Hieu Root Monastery heeft een boom de tempel en het toiletgebouw verwoest.

De nonnen vertelden dat ze het geld hebben aangesproken dat we hun zonden voor voedsel voor henzelf en voor de kleuters van het schooltje in Thua Thien Quang Tri. Zij hebben 2.000 dollar uitgetrokken om 300 dakloze families te helpen. Er zijn echter nog veel meer families die hulp nodig hebben. Vier nonnen zijn naar Quang Nam en Danang getrokken met 5.000 dollar voor 700 families in nood.

Wilt u deze mensen helpen, stuur dan een gift ter ere van de 80e verjaardag van Thich Nhat Hanh. In Vietnam koop je voor 1 dollar vier kilo rijst en voor 8 dollar een deken. Voor 100 dollar kun je een dak maken en met 250 dollar bouw je de keuken van de huishoudschool weer op.

U kunt geld (in euro) overmaken op een van de volgende rekeningnummers:

- FR76 1330 6003 4242 9011 9901 196 (IBAN) AGRIFRPP833 (BIC)
  Banque Crédit Agricole, 304 Bd President Wilson
  33076 Bordeaux, France
- giro 6839039 van Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar

Onder vermelding van: For typhoon victims.

Boekennieuws

Aarden - Intieme gesprekken met Boeddha (vertaling van *Touching the earth* door Judith Bossert)
Dit boekje bevat korte overpeinzingen die steeds eindigen met de 'aarde aanrakingen'. De stukjes omvatten alle aspecten van een leven in aandacht zoals 'in het nu leven', 'gevoelens en emoties erkennen', 'juist spreken' etc. Zij zijn goed te gebruiken als geleide meditaties. Tot slot zijn er drie variaties op de ceremonie 'opnieuw beginnen' opgenomen.
Uitgeverij Ten Have, ISBN 9025955215, 14,90 euro.

Gelukkig samenleven – Bouwen aan een harmonieuze gemeenschap (vertaling door Judith Bossert van *Joyfully together*)
Wij leven allemaal binnen verschillende soorten gemeenschappen waarin communiceren soms moeilijk is. Om te kunnen profiteren van elkaars sterke kanten en te leren van elkaars zwakheden, moeten wij een levenshouding ontwikkelen die ons richt op vrede, vreugde en vrijheid binnen onze relaties. Inzicht en oefening kunnen ons daarbij helpen.
In dit inspirerende boek biedt Thich Nhat Hanh inzicht in de spirituele, emotionele en praktische aspecten van het leven in een gemeenschap. Het bevat ideeën, gedachten en praktische tips over hoe je op een harmonieuze wijze met anderen kunt samenleven. De wijsheden stammen van oude boeddhistische tradities en zijn erop gericht conflicten op te lossen, zowel kleine als grote. De praktische adviezen zijn gemakkelijk toepasbaar in gezinnen, (werk)gemeenschappen, steden en zelfs binnen de VN.
Uitgeverij Ten Have, ISBN 9025957110, 14,90 euro.

Understanding our mind (eerder uitgegeven als *Transformation at the base)*
Zich baserend op de 50 verzen over de aard van ons bewustzijn van de boeddhistische meester Vasubandhu legt Thich Nhat Hanh uit hoe deze oude wijsheden toegepast kunnen worden. Wij kunnen de kwaliteit van ons leven verbeteren door de inhoud van ons bewustzijn te veranderen. Hij behandelt de verschillende vormen van bewustzijn die door het boeddhisme onderscheiden worden, zoals opslagbewustzijn, dagelijks bewustzijn, zintuigbewustzijn, geeft duidelijke toelichtingen hierop en legt steeds verbanden naar de dagelijkse oefening.
250 pagina's, paperback, 18 euro.

The energy of prayer - How to deepen your spiritual practice
Beschouwingen over de kracht van gebed in boeddhistische en andere spirituele tradities. Bidden brengt ons bij onze intenties. Het komt tegemoet aan onze behoefte ons met iets hogers te verbinden. Het boek bevat visualisaties, ademoefeningen en gebeden en gezangen uit de boeddhistische traditie.
160 pagina's, paperback, 13 euro.

Chanting from the heart - Buddhist ceremonies and daily practices
(herziene editie van het *Plum Village chanting and recitation book)*
Dit boek bevat gezangen en recitaties voor de dagelijkse beoefening en voor speciale ceremonies, zoals maaltijdspreuken, een huwelijksvoltrekking, ceremonie voor zieken en gedenkdiensten voor overledenen. Het bevat ook de muziek van de meest bekende liederen en meer dan 20 soetra's.
400 pagina's, luxe paperback, 25 euro.
In verband met deze nieuwe uitgave is de oude druk te koop voor 17,50 euro, zo lang de voorraad strekt.

Present moment, wonderful moment - Mindfulness verses for daily living
(herziene editie)
Kleine gedichtjes (gatha's), die dagelijkse handelingen kunnen begeleiden om ze met aandacht te kunnen doen. Deze nieuwe uitgave bevat nieuwe gatha's. Het boekje is rijk geïllustreerd door Nicholas Kirsten-Honshin en Mayumi Oda.
120 pagina's, paperback, 12 euro.

Present moment, wonderful moment
Gift box
Bevat een klein boekje en 52 kaarten met fraai geïllustreerde gatha's, voor dagelijkse activiteiten. Om neer te zetten, mee te nemen of af en toe rustig te bekijken.
120 pagina's, 52 kaarten, 20 euro.

Walking meditation
Nguyen Anh-Huong en Thich Nhat Hanh
Lopen kan een heel bijzondere spirituele beoefening zijn. Hoe loop je met aandacht, vrede en vreugde? Hoe gebruik je loopmeditatie in je dagelijkse leven en hoe kan het je helpen moeilijke emoties te verwerken?
Boekje 64 pagina's, cd, dvd, 27,50 euro.

Wegwijzer boeddhisme – inleiding in het boeddhisme en boeddhistische stromingen
Dit boekje bevat uitgebreide informatie over de bij de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) aangesloten organisaties.
Uitgever BUN, 108 pagina's, mei 2005.

> Let op!
> De Engelse boeken worden in januari besteld. Zij zijn dan waarschijnlijk in maart voorradig. Als je belangstelling hebt voor een Engelstalig boek, laat dat dan even weten, dan kan daarmee rekening worden gehouden bij de bestelling.

Boeken bestellen kan bij:

Stichting Vrede Leven
p/a Willy Bijl
Irenestraat 14, 1741 CS Schagen
0224-298695
willy.bijl@quicknet.nl

Vermeld bij bestelling duidelijk of je een boek wilt bestellen of of je alleen informatie wilt. Zie de website van de Stichting Leven in Aandacht voor een volledige lijst van boeken en andere uitgaven: www.aandacht.net.

Kijken en luisteren in aandacht

De Stichting Vrede Leven heeft vele dvd's in bezit van recente lezingen van Thich Nhat Hanh, onder meer van de lezingen gehouden tijdens de retraite in Nederland en die van de afgelopen retraites in Plum Village. En ook van retraites in 2004 en 2005. Deze dvd's mogen gekopieerd worden. Bestelt u deze dvd's voor sanghagebruik dan zijn de kosten 6,50 euro plus verzendkosten. Bestelt u ze voor persoonlijk gebruik dan zijn ze 10,00 euro inclusief verzendkosten.
Een overzicht van alle beschikbare dvd's kunt u opvragen bij Willy Bijl. Het is ook te vinden op de website www.aandacht.net. Van een groot gedeelte van deze dvd's zijn ook inhoudsbeschrijvingen beschikbaar.
Oudere lezingen zijn ook beschikbaar op video en casettebandjes en cd's. Deze kunt u bij de Stichting Vrede Leven lenen.
Voor informatie en bestellingen: zie Boeken bestellen.

Abonnement
The Mindfulness Bell

Via de Stichting Vrede Leven is het mogelijk een abonnement te nemen op *The Mindfulness bell – A publication of Plum Village*. Het is een Engelstalig tijdschrift over de kunst van het leven in Aandacht. Dit tijdschrift, waarin meestal een thema centraal staat, bevat altijd een lezing van Thich Nhat Hanh, alsmede bijdragen van beoefenaren uit de hele wereld.
The Mindfulness Bell verschijnt driemaal per jaar. Je kunt je abonneren voor drie, zes of negen nummers (respectievelijk voor 24, 45 of 60 euro). Je kunt ook losse nummers kopen voor 9 euro per stuk. Oude nummers kosten 5 euro zolang de voorraad strekt.
Heb je belangstelling voor een abonnement, maak dan het betreffende bedrag over op gironummer 6798253 t.n.v. Stichting Vrede Leven te Schagen. Vermeld duidelijk je naam en adres, vooral wanneer je elektronisch geld overboekt, bijvoorbeeld per girotel of girofoon.

Nieuwe media

Op internet zijn diverse dharmatalks van Thich Nhat Hanh te bekijken. Het adres is: http://video.google.nl, zoeken op 'Thich Nhat Hanh'. Er kan gekozen worden tussen verschillende dharmatalks en kortere films. Ook op de sites van Plum Village (www.plumvillage.org) en van de Stichting Leven in Aandacht (www.aandacht.net) zijn dharmatalks te bekijken.

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig. Wijzigingen in de gegevens en nieuwe activiteiten die voor 1 maart zijn doorgegeven aan Gré Hellingman, e-mail: gre-hellingman@planet.nl, worden opgenomen in de Klankschaal *die in mei verschijnt.*

In Nederland

Alkmaar

Meditatiebijeenkomsten van 10.00-13.00 uur, tweede zondag van de maand in Bergen, met onder andere meditatie, wandelen, uitwisseling.
Kosten: 5 euro
Info: Joy Boelens, 072-5128752, joy.boelens@oudorp-nh.nl en Willy Bijl 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl.

Almere

Elke eerste en derde dinsdagochtend van de maand, van 9.30-11.30 uur: zit- en loopmeditatie, bewegen, lezen van een tekst, dharmadelen en theedrinken.
Plaats: Regenboog, Trinidadstraat 2B.
Info: Margriet Messelink, 036-5239183, margrietmesselink@xs4all.nl.

Amersfoort (sangha Stoutenburg)

Iedere zondagavond van 19.30-21.00 uur, meditatie in de kapel van Kasteel Stoutenburg. We lezen een inspirerende tekst, gevolgd door zitten, lopen, zitten en theedrinken in bewuste aandacht. Daarna uitwisseling over jouw dagelijks leven als oefening.
Kosten: 2,50 euro per avond.
Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jrijsenbilt@hetnet.nl.

Amsterdam
(Centrum Leven in Aandacht)

- Elke vr. 18.30-21.00 uur: zitmeditatie, lezing van Thich Nhat Hanh op video, theedrinken en uitwisseling.
- Zitmeditatie en gezamenlijke maaltijd op zondag 3 en 24 dec., 18.00-21.00 uur. Verder op zondag 4 feb., 1 april en 3 juni, 18.00-20.00 uur.
- Open Dag op zondag 7 januari: 10.30 welkom, 11.00 zitmeditatie, 12.00 Thich Nhat Hanh op video, 13.00 Meditatieve maaltijd (lunch meenemen s.v.p.), 14.00 loopmeditatie, 15.00 theemeditatie.

Info: Centrum Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, 1058 CW Amsterdam, centrumlia@mail.com, 020-6164943.

Bilthoven
Elke week een bijeenkomst op maandag van 19.30-21.30 uur en elke 14 dagen op vrijdag van 19.30-21.30 uur.
Adres: Anne Franklaan 36.
Info: Thea Olieslagers, tel. 030-2281716.

Den Haag
Bel van tevoren voor informatie over tijd en plaats van de bijeenkomsten. Meestal zijn deze op zondagochtend.
Info: Joost van Rens en Robin Lee Schiff, 070-3924134 of Mark Soeten en Josien van de Werf, 070-3621834.

Domburg (sangha Zeeland)
Elke maandagavond van de oneven week van 19.30-22.00 uur mediteren we in stilte, doen geleide en/of loopmeditatie, reciteren de vijf aandachtsoefeningen, lezen gatha's en een inspirerende tekst voor en drinken in aandacht thee. We beëindigen de avond met een dharmagesprek, muziek en/of een gedicht.
Info: Leida Passenier, 0118-582650, leidapassenier@zeelandnet.nl.

Eindhoven
Elke woensdagavond, 20.15-22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Ook regelmatig oefeningen en recitaties in de traditie van Plum Village, zoals het reciteren van de vijf aandachtsoefeningen, dharma-uitwisseling en de Touchings of the Earth.
Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515.

Enschede
Elke derde zondag van 10.00-13.00 uur meditatiebijeenkomst.
Info: Dick Michon, 06-11352501.

Gorinchem
Elke eerste zondag een bijeenkomst van 10.30-12.30 uur in Gorinchem met zit-, loop- en zitmeditatie, ervaringen uitwisselen en theedrinken.
Info: Titia Thierens, 0183-634750.

Groningen
Elke tweede zaterdag een bijeenkomst van 10.30-13.30 uur. Programma: zit-, loop-, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een eenvoudige ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050-5423517.

Haarlem
- Bijeenkomsten op woensdag, van 19.45-21.00 uur. Op de 3e woensdag gaan we wat langer door, tot ongeveer 21.45 uur.

1e woensdag van de maand: zit-, loop- en zitmeditatie, eenmaal per 3 maanden reciteren van de aandachtsoefeningen.
2e woensdag: zit-, loop- en zitmeditatie
3e woensdag: zit-, loop- en zitmeditatie, thee en uitwisseling.
4e woensdag: oktober tot en met april: zit-, loop- en zitmeditatie, vanaf april loopmeditatie in het Elswout (om 19.00 uur verzamelen bij de poort).
5e woensdag (als die er is): dvd met

een dharma talk van Thich Nhat Hanh of deep relaxation of iets anders.

- 4e zaterdag van de maand: in de winterperiode (oktober tot en met april) is er loopmeditatie.

Plaats: De Garage, Kennemerstraat 11A zwart. Voor het gebruik van de ruimte wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.

Info: Didi Overman, 023-5259569, Angeniet Kam, 023-5267174.

Halsteren (bij Bergen op Zoom)

Meditatiemiddagen, eenmaal per 2 weken op maandagmiddag van 15.00-17.00 uur. Loop- en zitmeditatie, uitwisseling en aandacht voor de vijf aandachtsoefeningen.

Info: Cora Hoogcarspel, 06-44714489, corahoogcarspel@hotmail.com.

Heerewaarden

Sangha Rivierenland

- 5 februari 2007: introductie voor nieuwkomers en geoefenden. Kennismaking met de meditatie, oefeningen en rituelen volgens de traditie van Thich Nhat Hanh, en met leden van Sangha Rivierenland. Voor iedereen met belangstelling voor meditatie die een 'voorproefje' wenst, voordat hij/zij besluit om aan de maandagavonden mee te doen. Aanvang 19.45 uur, maximaal 15 personen. Meld je uiterlijk een week van tevoren aan.
- Maandagavonden om de 14 dagen. Je bent welkom vanaf 19.45 uur. Programma van 20.00-22.00 uur. Open voor iedereen die regelmatig wil oefenen samen met de kerngroep. Zit- en loopmeditatie, theedrinken en uitwisseling.

Data: 15 & 29 januari; 12 & 26 februari; 12 & 26 maart; 9 & 23 april (9/4 is 2e Paasdag); 7 & 21 mei; 4 & 18 juni; 2 & 16 juli. Daarna pauze tot september.

- Verdiepingsmaandagavonden, aanvang 19.45 uur.

Locatie: Vuurvlinder Centrum, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden (nabij Zaltbommel)

Info: Jantien Lodder, tel. 0487-573315, of stuur een e-mail naar sangharivierenland@chello.nl.

Leerdam

Een keer in de twee weken op dinsdagavond van 19.30-21.30 uur een bijeenkomst met zit-, loop- en zitmeditatie, uitwisseling van ervaringen en theedrinken.

Info: Maria Ruiters, 0345-614708, 06-15603350.

Leeuwarden

Op maandagavond om de veertien dagen komen we bij elkaar van 19.30-21.00 uur en beoefenen we zit-, loop- en zitmeditatie, waarna afgesloten wordt met thee.

Info: Wim Overdijk, 058-2563100.

Leiden

- Elke maandag (ook in alle vakanties en op de feestdagen) een bijeenkomst van 19.45-21.30 uur (even weken) of tot 22.00 uur (oneven weken). In de oneven weken is er een algemeen programma: lezen van een tekst,

meditatie, dharma-uitwisseling, thee, een rondje persoonlijke en/of maatschappelijke uitwisseling, meditatie en afsluiting. In de even weken staat het programma in het teken van de vijf aandachtsoefeningen en andere speciale oefeningen of activiteiten. Deze avonden zijn van 20.00-21.30 uur.

- Dagen in Aandacht: vier keer per jaar hebben we een Dag in Aandacht. Deelname kan voor de hele- of voor de halve dag, in overleg. De inhoud van de dag spreken we af in de sangha. Vaste onderdelen zijn: twee keer 20 minuten mediteren, lunch in aandacht (iedere deelnemer neemt wat mee). Vaak kijken we een video, doen speciale oefeningen, total relaxation. Bij goed weer zijn we (een deel van de dag) buiten, op de rustige oude begraafplaats Groenesteeg (niet meer in gebruik) om de hoek, of op de Volkstuin (in het Noorderpark). Daar doen we lopen in aandacht, mindful movements, picknick, zingen e.d. Alle dagen van aandacht zijn van 10.30-16.00 uur.

Data: 18 maart, 24 juni, 16 september en 16 december 2007.

- Naast het vaste programma. Regelmatig nemen enkelen van ons deel aan activiteiten van andere sangha's of van de Stichting Leven in Aandacht. Bij maatschappelijke, sociale of culturele activiteiten voelen we ons betrokken, wat soms leidt tot het schrijven van een (protest)brief of kaart aan een instantie, of tot deelname aan een bijeenkomst. We koppelen dit aan de teksten die we kennen van Thich Nhat Hanh, zodat we handelen vanuit mededogen. Zo vieren we ons geëngageerd boeddhisme.

Adres: Waardgracht 3, Leiden.
Info: Else Meerman, tel 071-5170171, e.meerman@hetnet.nl.

Nederhorst den Berg

Pagoda Van Hanh (Vietnamees-boeddhistische tempel)

- De eerste zondag van de maand: Vietnamese meditatiegroep.
- Het tweede weekend: 8 precepts/levensregels voor Vietnamezen.
- Iedere derde zondag: van 10.00-16.00 uur aandachtmeditatie (Satipatthana/Vipassana). Dharmavoordracht en dharmagesprekken. Voertaal Nederlands.
- Iedere dinsdag van 17.00-21.00 uur meditatie zonder begeleiding (45 min. zit- en 15 min. loopmeditatie).
- Iedere laatste zaterdag: Vietnamese jongerengroep, van 10.00-16.00 uur.

Speciale feestdagen: Vietnamees Nieuwjaar (meestal in februari).

Plaats: Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri of Thich Minh Giac, thongtri56@hotmail.com, 0294-254393, of oananda@hotmail.com (Ven. Olande Ananda).

Niel

(vlak over de grens bij Nijmegen)

Elke eerste zaterdag een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.

Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039.

Nijmegen

• Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst. Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom. Graag een eigen lunchpakket meenemen.
Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.
Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178.
• Maandelijkse leesgroep bij Wim van Beek, tel. 024-3605380, e-mail wimvanbeek@worldonline.nl.

Radewijk

• Elke dinsdag, van 20.00-21.30 uur een meditatiebijeenkomst.
• Elke tweede dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00-16.00 uur.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302.

Rotterdam

Meditatiebijeenkomsten op zondagmiddag van 14.00-16.30 uur.
Plaats: Centrum Djoj, Anthony Duyklaan 5-7 te Rotterdam.
Info: Annelies van der Meijden, 010-4664323, info@rotterdamsesangha.nl.
Website: neem even een paar minuten de tijd en zet het geluid van uw computer aan voor een bezoek aan: www.rotterdamsesangha.nl.

glimlach

Schagen

• Maandelijks een bijeenkomst op de vierde zondag.
Bijdrage: 4 euro.
• Wekelijkse meditatiebijeenkomsten.
Info: Willy Bijl, 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl.

Schiedam

Elke veertien dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00-12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00-12.00 uur en op woensdagavond van 20.00-22.00 uur. De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973.

Sittard (Sangha Zuid-Limburg)

• Eenmaal per maand van 14.00-17.00 uur (inloop met thee vanaf 13.30 uur): een bijeenkomst, afwisselend op zaterdag en zondag met zit- en loopmeditatie, wandelmeditatie, reciteren van de vijf aandachtsoefeningen en lezen van soetra's, uitwisseling van ervaringen. Graag je eigen meditatiekussentje of -bankje meenemen.
Nieuwe ontmoetingsplaats: 't Clusterke, Stationsstraat 9-10, 6365 CK Schinnen (vanaf januari 2007).
Data: zondag 21 jan., zaterdag 24 feb. (gewijzigde tijd: 14.15-17.15 uur, inloop vanaf 14.00 uur), zondag 18 mrt., zaterdag 7 apr. en zondag 13 mei.
Bijdrage: 5 euro per keer.
Info: Yvonne Neven, yvonne.neven@hetnet.nl, 045-4052923 en Wim Swaan, tel. 043-3637438.

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)

Eens per veertien dagen een bijeenkomst op dinsdagavond van 19.30-22.00 uur. Programma: zit-, loop- en zitmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst.
Info: Marleen Verhoef, 0561-688724.

Tilburg

Iedere maandagavond een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg, van 19.30-22.00 uur. Programma: welkom met een kopje thee, geleide meditatie, loopmeditatie, zitmeditatie en dharma-uitwisseling. De bijeenkomst is kosteloos.
Info: Diek Timmermans, 013-5348998, diek.timmermans@home.nl.

Utrecht

Sangha Hart van Nederland

• Elke week een bijeenkomst op dinsdag van 19.30-21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst, uitwisseling van eigen ervaringen, afsluiting met thee.
Info: Henriëtte Stulen, 030-2710172.
• Elke twee weken een boeddhistische meditatie- en studiegroep, van 19.30-22.00 uur. Er wordt gemediteerd en gestudeerd op de oefeningen uit *The path of emancipation. A mindfullness retreat on the full awareness of breathing* van Thich Nhat Hanh (zie ook het boek *Adem is bewustzijn*). De deelnemers oefenen ook in het dagelijks leven. Programma: welkom, meditatie, bespreking van het boek, de eigen beoefening en de dagelijkse praktijk, afsluiting en thee.
Info en aanmelding: Bert van Hees, 030-2423296, b.vanhees@debaak.nl
• Elke maand een zondag van aandacht van 17.00-21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, maaltijd in aandacht, uitwisselen, inspirerende tekst en zingen.
Info: Ludy Jongkind, 030-2523002, ludyjongkind@hotmail.com.

Wageningen

Elke tweede woensdag van de maand, van 19.30-21.30 uur, kijken we naar een video met een lezing van Thây, daarna dharmadelen.
Info: Jolande, 0317-460493 of Eva 0317-414770.

IJsselstein

Wekelijks komen we op dinsdagavond van 19.30-21.00 uur bij elkaar. Programma: zit- en loopmeditatie, uitwisseling van ervaringen (evt. rond een tekst of thema) en theedrinken.
Kosten: 4 euro per avond (voor de huur van de ruimte, bij meer deelnemers zullen de kosten lager zijn).
Info: Désirée Eckhardt, 030-6301741, desiree.eckhardt@quicknet.nl en Els Deenen, els.deenen@worldmail.nl, 030-6017620.

Zierikzee

Stiltebijeenkomsten op maandag van 9.00-10.30 uur. Zitten, lopen en theedrinken in stilte, aansluitend dharma-uitwisseling. Bij voldoende belangstelling ook maandagmiddag/avond.
Info: Cecilia Meinders, tel. 0111-641639 of 06-22934284.

Zutphen (Sangha Stromend Water)
Iedere eerste zondagmiddag van de maand een bijeenkomst van 13.30-16.30 uur.
Programma: korte meditatie, recitatie van de vijf of veertien aandachtsoefeningen, theedrinken, kijken naar een deel van een talk van Thây, dharmadelen.
Info: Margriet Versteeg, 0575-530843, margrietversteeg@hetnet.nl en Ger Levert, 0575-526722.

Oaseweekenden

De Oaseweekenden zijn bedoeld als een oase, een plek waar we samen in vreugde oefenen, samen in aandacht zijn. Een soort mini-retraite. De weekenden zijn toegankelijk voor iedereen die heeft deelgenomen aan een retraite, sangha of cursus in de traditie van Thich Nhat Hanh en op de hoogte is van de vormgeving en achtergrond van de oefeningen. De Oaseweekenden beginnen op vrijdagavond om 20.00 uur en eindigen op zondag rond 17.00 uur en vinden eenmaal per maand plaats. De dagindeling is naar het voorbeeld van Plum Village.

Data oaseweekenden 2007:
- 19-20-21 jan.
- 16-17-18 febr.
- 16-17-18 mrt
- 13-14-15 april
- 18-19-20 mei
- 15-16-17 juni
- 14-15-16 sept.
- 19-20-21 okt.
- 16-17-18 nov.
- 14-15-16 dec.



De kosten bedragen 60 euro plus de kosten van het eten (10 euro). Wanneer je je aangemeld hebt voor een weekend, dan ontvang je een à twee weken van tevoren een welkomstbrief met verdere informatie. Mocht je een week of korter van tevoren besluiten om toch niet deel te nemen, dan moet je de kosten voor de accommodatie, 60 euro, wel betalen.
Voor informatie kan je mailen of bellen naar:
Marjolijn van Leeuwen: mjvanleeuwen@hetnet.nl,
Maria Ruiters: m.b.ruiters@kpnplanet.nl, 0345-614708, 06-15603350.

Centrum Boswijk
School voor Aandachtsontwikkeling

Marshallweg 2, Hurwenen
Kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren
e-mail: centrumboswijk@xs4all.nl **website:** www.centrumboswijk.nl

Agenda eerste helft 2007 van activiteiten geleid door Jan Boswijk

Op www.centrumboswijk.nl worden alle bijeenkomsten verder toegelicht. Ook staan daar nieuwe programma's die na het verschijnen van deze Klankschaal *gepland zijn.*

december 2006

16 Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen
17 Dag van Aandacht voor leden van de Sangha Rotterdam in Rotterdam
Info: Sangha Rotterdam, info@rotterdamsesangha.nl

januari 2007

28 Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen

februari

8-12 'Peace is Every Step' Buddhist Retreat at Chalice Well, in Glastonbury, Engeland
Info: http://www.geomancy.org/home.html
25 Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen

maart

9-11 Het Pad van Liefde en Begrip.
Eerste van drie weekends Basisboeddhisme.
Verdere data: 30 maart-1 april; 4-6 mei. *De serie die eind 2006 startte was snel volgeboekt; in deze zijn nog enkele plaatsen.*
22-25 Winterretraite voor de Hulpverleners Sangha

mei

25 Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen

juni

7-10 Natuurlijk Mediteren in Hurwenen
24 Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen

augustus

29-2 sept. Zomerretraite 'Een nieuw begin'

Centrum Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh
Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam
centrumlia@mail.com / 020 – 6164943
zie ook: www.aandacht.net

Open dag

zondag 7 januari 2007

Op de Open Dag ben je de hele dag welkom. Ieder uur start er een nieuwe activiteit. De toegang is vrij.

10.30: Welkom met thee
11.00: Zitmeditatie
12.00: Lezing Thich Nhat Hanh (video)
13.00: Meditatieve maaltijd (lunch meenemen svp)
14.00: Loopmeditatie in het park
15.00: Theemeditatie

Cursussen en weekenden

onder leiding van *Eveline Beumkes* psychologe, communicatietrainer en meditatielerares.

Weekenden

Plaats: Amsterdam
Tijd: za 10.30-17.00
zo 10.00-17.00
Overnachting: beperkt mogelijk
Aantal deelnemers: 8 à 12
Informatie: 020-616 49 43, ebeumkes@euro-mail.nl.



Leven in aandacht

Introductieweekend meditatie

13 & 14 januari

Mediteren kunnen we niet alleen in een meditatieruimte doen maar op elk moment van de dag. Dagelijks terugkerende handelingen als theezetten en tandenpoetsen, die we vaak automatisch doen, worden een vorm van meditatie wanneer we ze volle aandacht geven. Door het anker uit te gooien in het nu, creëren we eilandjes van rust in ons vaak hectische bestaan. In het weekend maken we kennis met meditatieoefeningen uit de traditie van Thich Nhat Hanh die ons hierbij kunnen helpen.

Onze gevoelens omarmen

Boeddhistische psychologie in de praktijk

deel 1: 27 & 28 januari
deel 2: 24 & 25 maart

Onaangename gevoelens duwen we liefst maar weg als we niet weten hoe ermee om te gaan. Vanuit de kelder van ons bewustzijn blijven ze ons echter beïnvloeden. De boeddhistische psychologie biedt ons 'gereedschap' (oefeningen en inzichten) waarmee we pijnlijke gevoelens kunnen helen en transformeren. We kunnen daarbij op verschillende manieren te werk gaan. Zo kunnen we in contact treden met de pijn en de wortels ervan opsporen, maar we kunnen ook zaadjes van vreugde in onszelf planten. Onszelf 'voeden' met vreugde heeft een helende werking. Tijdens deze serie van twee weekenden zullen we beide wegen verkennen. Daarbij maken we gebruik van oefeningen en inzichten die Thich Nhat Hanh in zijn boek *Understanding our mind* aanreikt.

In verbinding blijven

De toepassing van geweldloze communicatie bij het verwoorden van wat er in ons omgaat

3 & 4 februari

Wanneer we ons gekwetst voelen, reageren we vaak op een manier die tot meer verwijdering leidt. In aansluiting op richtlijnen van Thich Nhat Hanh om de verbinding te herstellen, oefenen we dit weekend met elementen van het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. Dit model helpt om de gevoelens en behoeftes die aan beide zijden spelen helder te krijgen en te erkennen en om samen een oplossing te vinden die recht doet aan de behoeftes van beiden.

De kracht van aandachtig luisteren

De toepassing van mindfulness in de communicatie

16 & 17 juni

In conflictsituaties is begrip de brug die ons weer tot elkaar kan brengen. Aandachtig luisteren, zonder te oordelen, is essentieel om dat begrip op gang te brengen en verder te doen groeien. Luisteren heeft op zich al een helende werking als we werkelijk aanwezig zijn. Willen we er echt voor een ander kunnen zijn, dan zullen we er ook voor onszelf moeten leren zijn.

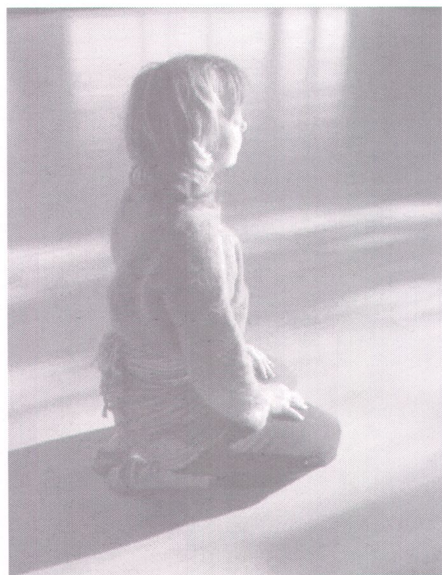
In het weekend oefenen we om vanuit het contact met onszelf naar elkaar te luisteren op basis van aanwijzingen van Thich Nhat Hanh uit zijn boek *Leren over liefde.*

Omarm je woede

Boosheid leren transformeren

23 & 24 juni

Als we boos zijn, zijn we in eerste instantie vaak geneigd de ander als oorzaak van onze boosheid te zien. Door onze woede te 'omarmen' en er diepgaand naar te kijken, kunnen we echter gaan ontdekken dat de wortels van ons lijden voor een groot deel in onszelf liggen. Dit inzicht maakt de weg vrij om stappen te zetten om onze boosheid te transformeren (zie: *Omarm je woede*, Thich Nhat Hanh). We doen dit weekend communicatie- en meditatieoefeningen die ons hierbij kunnen helpen.



Cursussen

Cursus Stressreductie door Aandachttraining

Ontdekken wat we zelf kunnen bijdragen aan gezondheid & welzijn bij moeheid, stress, pijn en negatieve gedachten

In deze cursus, die in 1979 onder de naam *Mindfulness-Based Stress Reduction* werd ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, doen we tal van oefeningen die erop gericht zijn onszelf in kaart te brengen. Het herkennen van onheilzame gewoontepatronen in ons denken, spreken en handelen, schept ruimte om te kiezen voor andere reactiewijzen, die ons welzijn en onze levensvreugde vergroten. Het ontwikkelen van aandacht en van een niet-oordelende houding naar alles wat we in onszelf tegenkomen, vormt de basis van deze achtweekse cursus, waaraan ook een trainingsdag is verbonden. Vanaf januari t/m april gaan er in Amsterdam elke maand twee nieuwe groepen van start, een ochtend- en een avondgroep. Op 26 april gaat in Antwerpen een avondgroep van start in samenwerking met Leen van Assche.

Startdata:

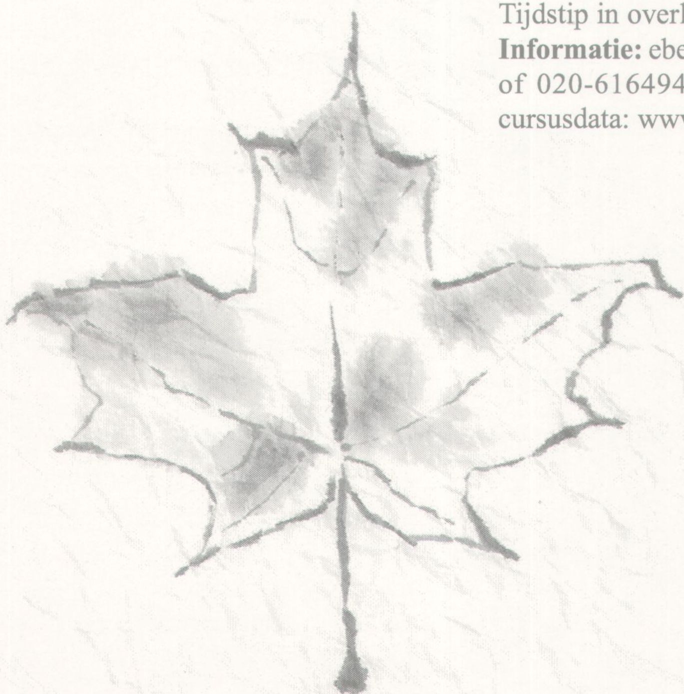
- maandag 8 januari: 9.45-12.45 (8x) trainingsdag 17 februari.
- dinsdag 9 januari: 19.00-22.00 (8x) trainingsdag 18 februari.
- donderdag 8 februari: 9.45-12.45 (8x) trainingsdag 17 maart.

- donderdag 9 februari: 19.00-22.00 (8x) trainingsdag 18 maart.
- maandag 12 maart: 9.45-12.45 (8x) trainingsdag 21 april.
- maandag 12 maart: 19.00-22.00 (8x) trainingsdag 22 april.
- woensdag 25 april: 19.00-22.00 (8x) trainingsdag 2 juni.
- donderdag 26 april: 9.45-12.45 (8x) trainingsdag 3 juni.
- donderdag 26 april: 18.00-20.30 (8x) trainingsdag 9 juni

Een folder met meer informatie wordt op verzoek toegestuurd.

N.B. De cursus die op donderdag-avond 26 april start, wordt in **Antwerpen** gegeven.

Informatie: ebeumkes@euro-mail.nl of 020-6164943. Zie voor actuele cursusdata: www.aandacht.net.



Communiceren in aandacht

De toepassing van mindfulness in de communicatie. Een training in liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Thich Nhat Hanh leert ons niet alleen hoe we innerlijk vrede kunnen vinden maar ook hoe we onderling in vrede kunnen leven. In de cursus staan we stil bij de vele aanwijzingen die hij geeft om de onderlinge harmonie te bewaren en onze relaties - op het werk en thuis - tot bloei te brengen. Aandacht speelt hierbij een sleutelrol. We oefenen hiermee in combinatie met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen.

De cursus (12 x 3 uur) gaat steeds van start bij (minimaal) 10 aanmeldingen. Tijdstip in overleg.

Informatie: ebeumkes@euro-mail.nl of 020-6164943. Zie voor actuele cursusdata: www.aandacht.net.

Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thâys onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Desguinlei 90/3A, 2018 Antwerpen

Tijd: 10.15-16.00 uur

Kosten: 3 euro

Meebrengen: vegetarisch lunch-pakket, (voor drinken wordt gezorgd) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.

Info: Dirk Van Der Herten
(+32) 03-2571680
dirk.van.der.herten@pandora.be



Lokale sangha's

Brakel

• Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van de maand van 10.30-16.00 uur.
• Meditatiebijeenkomst op 2de en 4de woensdag van 20.00-21.30 uur.
Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455.

Gent

Om de twee weken op woensdag van 19.30-21.30 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu, 09-2330155, weiwu@hotmail.com.



Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00-21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, 02-3611337.

Rotselaar

Bijeenkomst op elke tweede en vierde maandag, van 20.00-22.00 uur, welkom vanaf 19.50 uur. Lezen van de aandachtsoefeningen, stille zitmeditatie, geleide meditatie, wandel/stapmeditatie, theepauze, thai chi, tao-relaxoefeningen, massage, yoga, muziek, video's Thây, uitwisseling, sacrale dans enzovoort. Kussen of bankje meenemen alstublieft.
Adres: Kwellenbergstraat 13, 3110 Rotselaar.
Aanmelding en informatie: Lutgarde Peeters, lutgarde.peeters@pandora.be, 016-893920.

Turnhout

Wij zijn een jonge sangha in Turnhout. Wij bouwen momenteel aan onze sangha en kunnen alle hulp en ondersteuning gebruiken. Onze sangha komt bijeen op de eerste en derde dinsdagavond van elke maand, vanaf 19.45 uur tot 22.15 uur.
Adres: Schoolstraat 25, Turnhout.
Info: Gilbert Van Poppel, Korte Veldstraat 21, 2300 Turnhout, vdp@vertaalhuis.be.

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Angeniet Kam, Françoise Pottier (lay-out)
Met dank aan Rochelle Griffin (transcriptie dharma talk), Peer van den Hoven (tekstbewerking). Juliet Salah, Ella Termorshuizen (kinderklank)

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Activiteiten
Informatie over activiteiten (wijzigingen of nieuwe activiteiten) graag tijdig toezenden aan: Gré Hellingman, gre-hellingman@planet.nl.

Abonnementadministratie
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag, 19, 37
Gré Hellingman/Didi Overman: illustratie omslag, 2, 12, 14, 15, 18, 44
Willy Bijl: 3
Rochelle Griffin: 5, 7, 10, 16, 24, 41,
Rudolf Servaas: 20, 39, 45
Gré Hellingman: kalligrafie 24, 43
Plum Village: 27
Françoise Pottier: 46

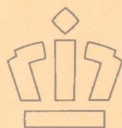
De Klankschaal *is gedrukt op kringlooppapier*

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: **31 maart 2007**, verschijning: eind mei 2007
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: **31 juli 2007**, verschijning: eind augustus/begin september 2007

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties. Bijdragen (bij voorkeur niet langer dan 350 woorden) liefst per e-mail of op een cd of diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten zijn we ook blij). Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties. *De Klankschaal* verschijnt tweemaal per jaar en *De Klankbel* eenmaal per jaar. Een jaarabonnement kost 7,50 euro (9 euro vanuit het buitenland). Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting en ontvang je *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39; BIC: PSTBNL21).

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Stichting Leven in Aandacht
p/a vd Woudestraat 23, 1815 VT Alkmaar

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM